ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — ПЛЮС

ЖУРНАЛ

2007 №11/56/

НОЯБРЬ

Из писем в рубрику «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

С комментариями врачей:

Я.В. Пронина

В.М. Костерова

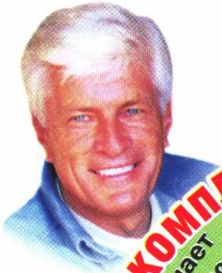
А.В. Печеневского

Н.И. Мазнева

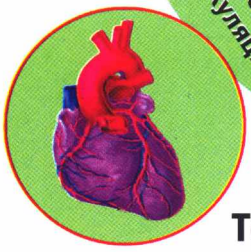
Н.И. Ванина

Капли «Вербена - чистые сосуды»

В отличие от средств, действующих на отдельные причины заболевания, капли **«Вербена - чистые сосуды»** решают проблему предотвращения болезней сосудов комплексно.



Комплексная защита сосудов



Телефон для справок:

(495) 686-08-42

Спрашивайте в аптеках.

Разработано в Швейцарии. Продукция компании Newman nutrients AG.

БАД. Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.10679.9.05 от 27.09.2005 г.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" ноябрь 2007 №11/56

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС

Из писем в рубрику «ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Верстальщик Ольга ПАПКОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Валерий МАТЫЦИН/ИТАР-ТАСС

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

Идет подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2008 года. Напоминаем, что «Предупреждение Плюс» выходит двумя выпусками:

- **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*
- **3 номера в полгода** с подписными индексами – **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Получение в *феврале, апреле, июне.*

Подписано в печать 06.11.2007 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Общий тираж 206540 экз. Цена свободная. Заказ № 2547.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ. Тираж 195040 экз. 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

Болезни органов кровообращения 6
Гипертония, аритмия, ИБС, очищение сосудов, простуды, запоры, сердечная недостаточность

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа 16
Астма бронхиальная, ангина, кашель, бронхит хронический, гайморит, полипы в носу, насморк аллергический, повышенная температура, насморк, туберкулез, пневмония

Болезни органов пищеварения 37
Гастрит с пониженной кислотностью, гастрит хронический, геморрой, очищение воды, трещина, дизентерия, запоры, кишечника чистка, опухоль поджелудочной, панкреатит, похудение, прямой кишки трещина, язва желудка, эрозивный гастрит, язвенный колит неспецифический

Болезни печени и желчевыводящих путей 49
Желтуха, желчнокаменная болезнь, описторхоз, чистка печени и желчного пузыря, профилактика образования камней

Болезни почек и мочевыводящих путей 55
Камни в почках, кисты на почках, опущение почки, пиелонефрит, воспаление мочеполовых путей, поликистоз почек, изжога

Болезни суставов 64
Боли в суставах, косточки больших пальцев ног, боли в спине, остеомиелит, остеохондроз, ревматизм, радикулит, полиартрит, шпоры пяточные

Болезни женские 76
Крауроз вульвы, киста на яичнике, мастопатия фиброзно-кистозная, фиброма матки, эндометриоз

Болезни кожи 86
Крапивница, себорея, лишай отрубевидный, нейродермит, рожистое воспаление, экзема сухая, чесотка

Болезни хирургические 97
Бурсит, косточка у большого пальца ноги, мышц атрофия, ожог, опухоль, мозоли, подагра, шпоры пяточные, потливость ног, пролежни, рана гнойная, трещины на пятках, ушиб, растяжение; язвы диабетические, трофические, варикозные

Советы по разным поводам 113
Мигрень, диарея, утомляемость, аденома предстательной железы, болезни почек, гломерулонефрит, ожирение, простуды, усталость, сухая кожа, насморк, боли в спине, легких воспаление, ожог, раны, коклюш, стоматит, заусенцы, геморрой, герпес, боль в колене, потливость ног повышенная, простуды, ангина, бронхит хронический, ОРЗ, отит, остеохондроз шейный, грибок на ногах

ОТ РЕДАКТОРА

У нас – очередной выпуск «Домашнего доктора», то есть рубрики, где мы публикуем читательские рецепты, сортируя их по группам заболеваний. И вот я сомневаюсь, не успела ли порядком надоесть эта рубрика читателю? Мне кажется, что рецепты начинают повторяться, ведь не может же их быть бесконечное количество?! В этом году, а точнее, в этом месяце вестнику «ЗОЖ» исполняется 15 лет, а до этого была еще страничка в «Советском спорте». Можете себе представить, какое количество читательских писем за эти годы увидело свет, пройдя строгий контроль главного редактора, — сотни тысяч. И что же — это предел, все уже сказано, обо всем говорено не один десяток, а то и сотню раз, и пора бы успокоиться?

Если бы это было действительно так, мы бы перестали получать письма с просьбами, мольбами и требованиями подсказать, как избавиться от тех или иных недугов, а основная масса людей перестала бы болеть и зажила бы счастливой здоровой жизнью, наполненной ежедневными приятными заботами о хлебе насущном да о своих близких. Однако это пока далеко не так, а значит, нам всем еще надо хорошенько потрудиться.

Гора вообще-то сдвинулась с места, и официальная медицина перестала презрительно кривить губы при упоминании о лекарственных растениях, квасах, растирках и прочем арсенале народных средств борьбы с официально признанными болячками. В аптеках полно лекарственных сборов, настоек, есть соки чистотела и лопуха, и прочее, прочее. И врачи стали гораздо активнее использовать эти средства. Многие из них читают и вестник «ЗОЖ», и «Предупреждение Плюс», и это замечательно, хотя заставляет нас все время быть в тонусе. Мы уже не можем себе позволить публиковать читательские рецепты без комментариев врачей. Эти комментарии и попутные рекомендации становятся зачастую во много раз объемнее самого рецепта, уточняя и дополняя его суть.

В главе «Болезни органов кровообращения», которая открывает нынешний номер, есть письмо под заголовком «Советы бывалого гипертоника», присланное С.В. Крыловым из г. Сне-

жинска-6 Челябинской области. Советы Сергея Вячеславовича весьма разумны и практичны. Однако и он в свою очередь получает дельный совет из народного репертуара от доктора Я.В. Пронина, комментирующего эту первую главу и последнюю — «Болезни глаз».

В главе «Болезни органов дыхания и уха, горла, носа» разыгрался всем известный В.М. Костеров (к.б.н.). Виктор Михайлович все делает с большим азартом, так что иногда приходится наступать на горло его песне — место ведь в журнале небеспредельно.

А вот комментарии доктора А.И. Ванина (к.м.н.) немногословны, но конкретны. Это дебют Анатолия Ивановича на страницах «Предупреждения Плюс», и, надеемся, он еще распишется, так как является очень хорошим специалистом в области болезней органов ЖКТ, поэтому и следующую главу — «Болезни печени и желчевыводящих путей» мы тоже отдали комментировать ему.

«Болезни почек» сопровождает все тот же В.М. Костеров. Повторю, Виктор Михайлович в ударе, тем более что он просто обожает народную медицину. Почки — дело очень серьезное, даже есть врачебная поговорка: «печень прощает многое, почки не прощают ничего», о чем, к сожалению, знают те, кто страдает почечными недугами.

Следующая глава вобрала в себя народный опыт борьбы с заболеваниями суставов. Эти напасти самые распространенные. Комментирует рецепты доктор Н.И. Мазнев (к.м.н.) — большой специалист по этой группе заболеваний, к тому же отдающий приоритет именно народным средствам. Он же комментирует главу «Болезни хирургические».

Неплохо поработал над следующими двумя главами — «Болезни женские» и «Болезни кожи» ваш старый знакомый доктор А.В. Печеневский. Будучи потомственным травником и врачом, Александр Васильевич умело сочетает те и другие знания в своей и нашей практике.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 12-й номер журнала выйдет 17 декабря сего года.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

МАЛИНА СИЛЬНЕЕ ТАБЛЕТОК

Гипертония

У меня всегда было повышенное давление. Как-то поехала к родным в Саранск, а там знакомая врач-кардиолог научила меня заваривать лист малины и пить вместо чая. Я приехала домой и начала лечение малиновым чаем. Вскоре давление нормализовалось, заодно вышли камни из почек, а были по 0,3 — 0,4 мм.

В заварной чайник кладу 5—6 листочков малины и завариваю, минут через 30 пью когда с сахаром, когда без. Листья можно заваривать по 3—4 раза. Пью малиновый чай дней 5—7, потом перерыв на 5-7 дней. Я пользуюсь этим лекарством уже 5 лет.

Адрес: Артемьевой Таисии Максимовне, 400026, г. Волгоград-26, ул. Гражданская, д.28, кв. 83.

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО ГИПЕРТОНИКА

В новогоднем номере вестника «ЗОЖ» прочел небольшую заметку «Составляю два каталога», автор которой – 17-летний Дима Тарасов сетует на то, что у него повышенное артериальное давление 190/90.

У меня обнаружили гипертонию, когда мне было 16 лет. В этом году 9 мая мне исполнилось 68. С годами давление у меня росло, доходя порой до 220/120. К сожалению, я не знаю средства, как полностью избавиться от гипертонии, но как гипертоник с полувековым стажем хочу успокоить Диму Тарасова и других молодых людей, страдающих гипертони-

ей: с этой болезнью можно жить, если придерживаться здорового образа жизни (физическая активность, диетическое питание, разумное сочетание труда и отдыха, благожелательное отношение к окружающим, отказ от вредных привычек).

Основываясь на собственном опыте, хочу дать добрые советы больным гипертонией.

Во-первых, не надо отчаиваться, роптать на судьбу и жалеть себя. Я рос слабым, болезненным ребенком; в школе был освобожден от физкультуры, но, чтобы не чувствовать себя ущербным, занимался самостоятельно с самодельными гантелями, зимой катался на лыжах, летом — на велосипеде, купался в речке. Окончив школу, поступил в институт, где занимался физкультурой уже вместе с сокурсниками. После окончания института увлекся штангой, гирями — не ради рекордов, конечно, а для собственного удовольствия. Выжимал я правой рукой 5 раз подряд гирю весом 40 кг. Но тут я перестарался — заработал грыжу. Да, все хорошо в меру. Помимо занятий с тяжестями ходил по-прежнему на лыжах, катался на коньках, любил попариться в баньке с веничком — всему этому я уделял в молодые годы достаточно времени.

Во-вторых, всякое дело надо делать с желанием, получая от самого процесса удовольствие, — тогда и результат будет хороший. А что сделано хорошо, то сделано дважды! Здесь уместно вспомнить слова древнего философа Сенеки: «Вот что сделай прежде всего — научись радоваться».

В-третьих, что касается питания при гипертонии, то большого секрета я не открою, если скажу, что ел много овощей, фруктов, каш из цельного зерна, а также молочные и особенно кисломолочные продукты, куриное мясо, нежирную рыбу, ну и мед, орехи, чеснок. Изредка баловал себя говядиной, свининой. Соли — поменьше, сахара — умеренно.

Когда в молодые и зрелые годы у меня периодически возникали приступы головной боли, иногда до тошноты, спасался тем, что делал горячие компрессы на лоб. Когда приступ проходил, я снова был в форме. Взяв на вооружение

метод Поля Брэгга, изложенный в его книге «Чудо голодания», я отказался от завтраков, стал устраивать разгрузочные дни. В результате избавился от головных болей.

Недавно купил у нас в аптеке Витафон. За несколько сеансов давление у меня снизилось с 220/120 до 180/110. Дальше я сознательно не стал снижать давление, чтобы резкий перепад не отразился отрицательно на здоровье.

Адрес: Крылову Сергею Вячеславовичу, 456776 Челябинская обл., г. Снежинск-6, пр-т Мира, д. 7, кв. 146.

ОСИНА ОТ ДАВЛЕНИЯ

Гипертония

На днях дала мне соседка очень простой рецепт от высокого давления.

Нарвать веточки осины, но чтобы листочки были еще зеленые. Немного распарить и положить за уши. Повязать платочек, и можно ложиться спать. Утром давление снизится.

Сами веточки можно насушить и всю зиму пользоваться.

Адрес: Кижапкиной Ираиде Александровне, 614038 г. Пермь, ул. Ишимская, д. 5.

ЗОЛОТОЙ УС СПРАВИЛСЯ С ДАВЛЕНИЕМ

Гипертония, аритмия

О том, что золотой ус помогает при многих болезнях, моя дочь узнала из «ЗОЖ» (№ 24 за 2001 год). Дала объявление в местной газете, что хотим купить это комнатное растение. И вскоре мы уже стали его обладательницами. Я дождалась, когда выросли «усы», и сделала настойку.

По рецепту вестника рекомендовалось 15—17 коленец темно-фиолетового цвета (нечетное количество) мелко порезать и залить 0,5 л водки, закрыть крышкой и поставить в темное место на 12 дней, встряхивая через 3 дня. Пить утром по десертной ложке за 30—40 минут до еды.

Я уже принимаю вторую порцию, а третья готова. Начав пить настойку, постепенно отказалась от таблеток против

гипертонии и аритмии. Теперь уже не нужно, как раньше, вызывать «скорую», я чувствую себя намного лучше, давление нормализовалось. Даже не верится, что помог золотой ус. А когда самочувствие хорошее, можно заняться и кулинарными заготовками.

«Зожевским» хозяйкам предлагаю приготовить *овощную икру с сельдью.*

Понадобится 1 кг моркови, 2 кг кабачков или тыквы (можно и то, и другое), 2—3 луковицы, 1 соленая селедка, 0,5 л томатной пасты или соуса. Овощи надо сварить и провернуть через мясорубку. Лук слегка обжарить на подсолнечном масле, добавить к нему мелко нарезанную, очищенную от костей селедку и жарить до готовности. Затем смешать со сваренными овощами, заправить томатной пастой или соусом. Соль, сахар, перец, лавровый лист — по вкусу. При желании можно добавить 1-2 ст. ложки уксуса.

Адрес: Ивашенцевой Валентине Сергеевне, 300026 г. Тула, поселок Рудаково, ул. Трудовая, д. 43, кв. 1.

Комментарий Пронина Я.В.:

Гипертоническая болезнь – состояние постоянно повышенного артериального давления, постепенно приводящее к ухудшению состояния внутренних органов, в последнее время стремительно распространяется по всему миру и все более молодеет. Народным целителям и знахарям известны лекарственные растения, помогающие справиться с этим тяжелым недугом. Помимо растений в народной медицине широко применяются овощные и фруктовые соки, пряности, спиртовые настойки.

У фитотерапии практически нет противопоказаний (исключаю индивидуальную непереносимость), поскольку мягкое воздействие природных биологически активных компонентов не приводит к осложнениям.

Все это относится и к различным рецептам, приготовленным на базе уникального комнатного растения золотой ус. К сегодняшнему дню существует уже целая библиотека о

целительной силе этого растения и рецепт Ивашенцевой В.С. один из них.

Очень интересно письмо Крылова Сергея Вячеславовича. Так держать! Но я бы не рекомендовал лицам с повышенным АД занятия видами спорта, связанными с одномоментным резким физическим перенапряжением.

Такие виды, как борьба, тяжелая атлетика, резкие «бросок через бедро» или «толчок», метание, могут спровоцировать гипертонический криз с исходом в инсульт или инфаркт. Лучше уж бегайте на здоровье. Во-вторых, рекомендую Сергею Вячеславовичу постепенно снизить уровень АД до 150/90. Кстати, в его письме ничего не говорится о том, применяет ли он лекарственные фитосборы. Это помогло бы достичь большего успеха и стабильности. Например:

- сухие плоды боярышника – 3 части;
- сухие плоды шиповника – 3 части;
- семена укропа – 1 часть;
- сухие плоды черноплодной рябины – 2 части.

Все измельчить в блендере, смешать. 3 ст. ложки сбора залить 1 литром кипятка, припустить на водяной бане 5 мин. Настаивать 3 часа. Остудить. Процедить. Принимать по 150 г 3 раза в день за 5-10 мин. до еды.

Применение же компресса из веточек осины не встретил ни в одном справочнике по лекарственным растениям. Но суть метода ясна – это одно из проявлений так называемой отвлекающей рефлексотерапии. Этот способ ни в коей мере не должен заменять лечения гипертонической болезни, а как сопутствующая, отвлекающая терапия – пожалуйста.

То же относится и к чаю из листьев малины. В народной медицине малина (плоды, цветы, листья) используется в основном как жаропонижающее, противовоспалительное средство при простудах и заболеваниях дыхательных путей. Хороша она также как и общеукрепляющее средство.

Для снижения АД лучше пить чаи из сушеных плодов и листьев черной смородины и, что еще эффективней, из плодов и листьев черноплодной рябины с добавлением 1-2 ч. ложек меда.

СЕРДЕЧНЫЙ СОСТАВ

ИБС

У меня была ишемическая болезнь сердца. Приходилось часто вызывать «скорую помощь». Но уколы и таблетки мало помогали. Участковый врач только руками разводил: мол, ничего не поделаешь —возраст.

Старшая сестра дала мне рецепт состава. С тех пор, как я выпила весь состав, приступов не было.

Состав следующий: 50 г тысячелистника, 50 г сосновых почек, 50 г полыни, 50 г плодов шиповника.

Все залить 3 литрами воды (желательно или отстоянной, или минеральной без газа) на 3 часа, затем кипятить на тихом огне 2 часа в эмалированной кастрюле, плотно прикрыв крышкой. После отвар поставить на 24 часа в теплое место, укутав одеялом. По истечении срока процедить и добавить к нему:

200 г сока алоэ (алоэ должно быть не моложе 3 лет, не поливать его 3 дня перед тем, как срезать, срезанный алоэ положить в морозилку на сутки).

250 г коньяка любого

500 г меда

200 г чаги (это экстракт, который продается в аптеке).

Все плотно закрыть в этой же кастрюле, хорошо размешав, и поставить в темное место на четверо суток.

Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке за 2 часа до еды.

Максимальный срок лечения — 2—3 месяца.

Минимальный срок лечения — 2—3 недели.

Адрес: Васильченко Людмиле Сергеевне, 61124 Украина, г. Харьков-124, пр-т Гагарина, д. 169 а, кв. 102.

ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И АНГИНЫ

Я никогда не пользуюсь медикаментами. Всегда лечусь травами. Много читаю литературы по народной медицине, собрала уже более 100 книг по этой теме. Хочу предложить зожевцам два испытанных рецепта.

От головной боли хорошо помогает аптечная настойка элеутерококка, принимаемая ежедневно утром

и вечером. Утром – одна капля, вечером – две и так далее, до 14 капель. Затем по 14 капель до окончания двухнедельного курса.

Действует безотказно. Проверяла на всех своих родственниках. А моя свекровь с молодости маялась из-за головных болей, горстями пила таблетки. Двух недель не прошло, как благодаря каплям элеутерококка избавилась от своих мучений. Этот рецепт я когда-то очень давно нашла в «ЗОЖ» и с тех пор пользуюсь им.

А вот другое действенное средство.

Для борьбы с ангиной надо крепко привязать ниткой вату к тупому концу вилки или ножа, и этот самодельный помазок обмакнуть в йод. Одного раза хватает смазать гланды, чтобы забыть об ангине.

Моя подруга страдала хронической ангиной, лечилась антибиотиками и прочими лекарствами. Но ангина без конца повторялась. Когда она попробовала сделать смазку гланд по моему рецепту, все прошло. Вот уже 2 года минуло, как она перестала болеть ангиной.

Адрес: Гасановой Ширин Мурад-кызы, 660124 г. Красноярск, ул. Борисевича, д. 21, кв. 179.

Комментарий Пронина Я.В.:

В этом письме затронуты две разные темы, и поэтому прокомментирую я их последовательно.

На 100% солидарен с вами и рекомендую принимать настойку элеутерококка при головных болях. Но только при болях сосудистого происхождения. При головных болях, вызванных воспалением (менингит), последствиями ЧМТ и, не дай бог, новообразованиями, применение элеутерококка крайне нежелательно.

Являясь одним из лучших средств для лечения гипотонии, препараты элеутерококка в то же время способствуют снижению кровяного давления у большинства гипертоников благодаря своему нормализующему действию. Элеутерококк повышает сопротивляемость организма к вредным воздействиям.

Учитывая тонизирующее действие элеутерококка на нервную систему, не рекомендовал бы прием оного вечером. Вполне достаточно двукратного приема утром и в обед не более 14 дней.

Лечение ангины спиртовой настойкой йода, конечно, оправданно с позиций антисептики, но не слишком ли это жестоко? Попадание йода в такой концентрации на слизистую рта, дыхательных путей вполне может вызвать химический ожог. Для лечения ангины издавна применяются йодосодержащие вещества – например раствор Люголя, который есть в аптеках повсеместно. Очень полезны полоскания рта морской водой. Эффективны и такие методы:

отжать сок из луковичек (лук репчатый). Развести пополам с теплой водой, добавить 2 капли настойки йода и полоскать горло;

несколько раз в день полоскать полость рта теплым отваром бузины черной.

К ВРАЧАМ НЕ ХОЖУ БОЛЬШЕ ПЯТИ ЛЕТ

Очищение сосудов; простуды; запоры

В «ЗОЖ» (№ 11 за 2002 год) было напечатано мое письмо под заголовком «К врачам не хожу уже 5 лет». Мне пришло множество писем со всех уголков России. Я ответила всем. Но письма с вопросами идут до сих пор. Дело в том, что я упомянула рецепт для очищения сосудов, который взяла из «ЗОЖ», и не описала его, полагая, что читатели вестника его знают. Но оказалось, что нет.

Итак: 4 лимона с кожурой и 4 очищенные головки чеснока пропустить через мясорубку и поместить в трехлитровую банку. Залить 2,5 л кипяченой холодной воды. Закрыть полиэтиленовой крышкой и оставить на 3 дня. Через 3 дня процедить и хранить в холодильнике на нижней полке.

Пить ежедневно по 50 мл утром натощак. Через 30—60 минут можно завтракать.

Начинать пить лучше с сентября до мая, а летом — перерыв.

Эта настойка очищает кишечник, сосуды, суставы, повышает иммунитет.

Второй рецепт, к которому я прибегаю, чтобы *повысить иммунитет и избежать простуд*:

1 головку чеснока среднего размера почистить, растолочь или потереть на мелкой терке. Поместить на дно 200-граммовой баночки и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Через 1 сутки взять 1 ч. ложку чесночного масла, выжать 1 ч. ложку лимонного сока и хорошо мешать деревянной ложкой до тех пор, пока смесь не станет белой. Выпить. И так — 3 раза в день маленькими глотками за 30 минут до еды.

В этом году я пила смесь всю зиму, и не было у меня ни ОРЗ, ни гриппа. Одним словом, профилактика — наше спасение. Ведь недаром говорят, что «фунт предупреждения стоит пуда лечения».

Много писем я получила и от тех, кто страдает *запорами*. Чем спасаюсь:

2 ст.ложки отрубей (покупаю в аптеке) залить кипятком. Как только остынет вода, воду слить, а отруби съесть утром натощак. Через 1—2 часа можно завтракать. Отруби можно есть всю жизнь, это хорошая профилактика для ЖКТ.

Адрес: Джаубаевой Фатиме Ахматовне, 369231 Карачаево-Черкесская Республика, Карачаевский р-н, аул Нижняя Теберда.

Комментарий Пронина Я.В.:

О целебном свойстве чеснока можно говорить много и долго. В древнейших манускриптах, посвященных медицине, приводятся многообразные рецепты по его применению при различных заболеваниях. Мощнейшее иммуномодулирующее, противовоспалительное, антисклеротическое и антимикробное действие чеснока ставит его на первые позиции в фитотерапии. (Просто пример – возбудитель туберкулеза «палочка Коха» гибнет в соке чеснока за 2-3 минуты, а в сулеме живет до 20 минут).

Чесночный сок или свежий чеснок должен обязательно входить в ежедневный рацион больных гипертонической болезнью, ИБС и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Ничего не могу добавить к замечательным рецептам, приведенным в этих письмам, но учитывая то, что лимонный сок может спровоцировать язву желудка, хочу привести простейший рецепт чесночной настойки.

40 г чеснока измельчить, залить 100 г водки. Настаивать 3 дня в темном теплом месте (флакон тщательно закрыть). Хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 10 капель 2-3 раза в день за 20-30 мин. до еды.

ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ОТ УДУШЬЯ

Сердечная недостаточность

Вот опробованный мной рецепт от удушья.

1 литр меда, 10 лимонов, очистить и выжать сок, 10 головок чеснока. Все измельчить и поместить в 3-литровую банку, настаивать неделю, потряхивая банку, чтобы мед разошелся.

Принимать по 4 чайные ложечки один раз в день, но не глотать, а смаковать. Не пропускать дней. Настоя хватит на 2 месяца.

Я пропила только один курс, и мне полегчало. Перестала задыхаться.

Адрес: Афанаскиной Полине Александровне, 662150 г. Ачинск, Ю.В.Р., д. 50, кв. 33.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

ТЕРНОВЫЙ НАСТОЙ ОТ АСТМЫ

Астма бронхиальная

При бронхиальной астме в 0,5 л бутылку налить хорошего самогона до плечиков. Взять корень тёрна, промыть, проветрить, мелко порезать и сложить в бутылку так, чтобы можно было ее закрыть пробкой. Поставить в теплое место настояться. Чем больше стоит, тем настой целебнее.

Пить по десертной ложке 3 раза в день до еды. Детям давать по чайной ложке 3 раза в день.

Адрес: Диденко Тамаре Дмитриевне, 352602 Краснодарский край, Белореченский р-н, пос. Южный, ул. Комарова, д.46.

Комментарий Костерова В.М.:

На мой взгляд, рецепт очень интересный. Мне представляется, что у больной были проблемы со щитовидкой. Она сама и не подозревала, а проявлялось это в нарушениях дыхания в виде бронхиальной астмы. В народе давно известно положительное действие терна на состояние щитовидной железы. Интересно, что по содержанию йода в плодах терна эти плоды находятся в лидерах. Правда, автор использовала не плоды, а корни. Но дело не в этом, главное – помогло, а остальное – детали.

ВЫРУЧИЛ ОДИН ЛИМОН

Ангина

От *ангины* есть простое и безвредное средство.

Почувствовав обострение, возьмите лимон средней величины, ошпарьте его крутым кипятком и съешьте.

Он покажется пресным, как картошка. Но температура исчезнет сразу, утихнет боль, и вашим страданиям наступит конец.

Меня мучила ангина в течение 14 лет, а выручил один съеденный лимон. Вот уже более 40 лет про ангину не вспоминаю.

Адрес: Гурко Юлии Сергеевне, 628417 Тюменская обл., г. Сургут-17, ул. Ленина, д.42, кв. 37.

Комментарий Костерова В.М.:

Использование лимона для лечения ангины вполне оправданно. Кстати, иногда его кроме этого применяли еще и при фарингитах, поскольку сок его обладает сильным антибактериальным действием. Более того, в народе сок лимона использовали даже при грибковых заболеваниях. Так, южные народы России избавляются от грибка на ногах путем многократного смазывания пораженных участков кожи соком лимона, и, как правило, на ночь.

ОТ АНГИНЫ

Ангина, кашель

Во время войны лекарств не было, люди сами старались лечиться. Я была подростком. Услышала в районном магазине разговор двух женщин. Одна давала совет другой, как лечить *ангину*.

Надо взять луковицу и головку чеснока, все измельчить, перемешать и положить в кулечек из бумаги. Сверху завернуть, а снизу оторвать, чтобы была дырочка. Кулечек дырочкой положить в рот и вдыхать в себя. Будет прожигать горло. Вдыхать до тех пор, пока не перестанет жечь. За один раз, может, не пройдет. Еще сделать.

От *кашля* я лечусь богородской травой.

Заваривать и пить по столовой ложке 3 раза в день.

Ну, вот я и поговорила со своей газетой. Когда жизнь на исходе, с кем-то хочется поговорить, но не с кем.

Адрес: Василенко Валентине Ивановне, 641451 Курганская обл., Куртамышский р-н, дер. Малетино.

Комментарий Костерова В.М.:

Василенко Валентина Ивановна из Курганской области, логически рассуждая, сама вышла на целебный сбор для лечения ангины. Сбор этот немудреный и состоит всего из двух растений —лука и чеснока. Но каких растений?! Эти растения обладают мощнейшим антибактериальным действием за счет своих фитонцидов. Ведь не зря при борьбе с насморком очень эффективно закапывать в нос сок или чеснока, или лука. А чтобы избежать обжигающего действия, этот сок разбавляют кипяченой водой, и, все равно, даже в разбавленном виде они действуют пагубно на микрофлору. В данном случае автор дважды поступила мудро. Во-первых, она взяла не одно фитонцидное растение, а два, и во-вторых, она использовала свое приспособление (кулек) для ингаляции. При этом контакт фитонцидов с микрофлорой был более тесным, поскольку летучие целебные компоненты этих растений действовали непосредственно на пораженную слизистую ротовой полости.

А вот я бы еще посоветовал дополнительно днем по дороге на работу, в школу или еще куда жевать кусочек прополиса величиной с ядро лесного ореха. Выдыхать воздух при этом нужно через нос.

При этой процедуре происходит санация слизистых носовой полости, слюна же способна обезвреживать болезнетворные бактерии ротовой полости. В запущенных случаях этого может оказаться мало, и потребуется еще поработать над повышением иммунитета, что никак не будет лишним, ибо целесообразно и для лечения, и для профилактики возможных заболеваний, например гриппа или ОРЗ. В качестве растений, повышающих иммунитет, можно применять адаптогены (элеутерококк, заманиху, аралию, золотой корень) по 20-25 капель настойки по утрам с небольшим количеством кипяченой воды на протяжении 10-14дней.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ШАРФИК ОТ АНГИНЫ

Ангина; кашель

В 20-м номере «ЗОЖ» за 2002 год прочитала «Молдавские рецепты» В.Е.Кириченко и подумала, что и мои могут кому-то помочь: они, кстати, тоже из Молдавии, где я жила и работала 14 лет.

При сильном *грудном кашле* перед сном сварите без соли и сахара пшенную кашу, чтобы крупинки полностью разварились (1 столовая ложка пшена на стакан воды). Затем натрите 2-3 средних зубчика чеснока и съешьте вместе с горячей кашей, лежа в постели. Уже не вставайте, чтобы эта кашица оставалась в верхнем отделе желудка и хорошо прогревала бронхи.

На следующий день желательно с утра на улицу не выходить. Для взрослого человека достаточно двух приемов, для ребенка — одного. Эта кашица не очень вкусная, но помогает здорово, даже при бронхите.

А вот при начинающейся *ангине* очень эффективен компресс из сырой картошки.

2-3 картофелины средней величины комнатной температуры (не из погреба или холодильника) вымыть, прямо с кожурой натереть на крупной терке, выложить на сложенную вдвое полоску марли, слегка сбрызнуть столовым уксусом (уксусом, а не уксусной эссенцией!). Затем марлю сложить и обернуть шею этим «шарфиком», прикрыв его сверху полиэтиленом и стареньким махровым полотенцем или чем-то другим. Иначе картофельный сок может просочиться и испачкать постель. Держат этот компресс плотно прижатым к шее в течение 4 часов, лежа в постели.

Картофельный «шарфик» особенно хорошо помогает в самом начале болезни. Бывало, летом в жару стоило выпить стакан молока из холодильника, как у меня тут же «прихватывало» горло, но благодаря такому компрессу на ночь уже утром никаких следов от ангины не оставалось.

Адрес: Ленской Валентине Анатольевне, 667011 Республика Тува, г. Кызыл-11, до востребования.

Комментарий Костерова В.М.:

Валентина Анатольевна из Тувы всколыхнула самую глубину народной медицины, а именно использование обычных растений при частых заболеваниях. Частые заболевания — это, конечно, простудные, а часто применяемые лекарственные растения — картошка, капуста и пшено. Крестьяне заметили, что в вареном виде картошка за счет каких-то механизмов исцеляет простудные болезни (ангины, кашель, насморк и другие). Сразу после войны под Волоколамском в дер. Владычино наша мать поступала так:

доставала из русской печки двухведерный чугун с горячей поросячьей (то есть мелкой) картошкой, открывала его, накрывала себя над чугуном полушубком, а нас, ребятишек, подбирала под полушубок, как наседка цыплят. Мы сидели там, дыша горячим паром, и обливались потом, при этом было приказано глубоко дышать.

И попробуй пикни при этом. Пшено также было в ходу, причем как в сыром виде (крупа), так и в вареном. Автор несколько модернизировала способ, добавляя в горячую кашу зубчики чеснока, этим самым она усиливала антибактериальное действие за счет чесночных фитонцидов.

Что же касается использования сырого картофеля для лечения ангины, то следует признать оригинальность рецепта. Все молодые мамаши знают, что при высокой температуре тело детей (да и взрослых) протирают уксусом, который, испаряясь, забирает тепло от горячего тела малыша. Но в данном случае тепло нужно, наоборот, сохранить. Не зря горло обматывают теплыми вещами (шарфом). Мне кажется, что и без уксуса картофельный шарфик сработает за счет целительной силы последнего. Но автора устроил именно ее вариант. Хорошо, лишь бы помогло. Любознательным можно попробовать "шарфик", описанный автором, как с уксусом, так и без оного.

ПРОТИВОАСТМАТИЧЕСКИЙ СБОР

Астма бронхиальная

Долгое время я страдал бронхиальной астмой, которую «поймал» на Камчатке. Без ингалятора никуда. Одна женщина подсказала мне рецепт, которым сама вылечилась.

В эмалированную кастрюлю налить 3 литра воды, вскипятить. Положить 100 г сосновых почек (сосна цветет в начале мая), на слабом огне кипятить 15 минут, затем добавить в кастрюлю по щепотке: лист подорожника, лист мать-и-мачехи, цветки календулы (ноготки), траву зверобоя, траву мяты перечной, траву хвоща полевого, цветки ромашки лекарственной, кору дуба (гладкую), почки березовые, плоды шиповника, чагу (березовый гриб), молодые побеги черники.

Кипятить еще 10 минут. Остудить, процедить, отвар отжать в 3-литровую банку и долить до краев водкой или самогоном (примерно 1 литр). Принимать по 25—30 г за 10—15 минут до еды.

Я выпил 2 или 3 банки (не помню точно) такого лекарства и забыл про одышку и сальбутамол.

Все сырье заготавливал сам, собирая вдали от дорог и после спада росы в солнечную погоду.

Адрес: Галицкому Н.И., 143000 г. Одинцово-2, ул. Неделина, д.9, кв. 18.

Комментарий Костерова В.М.:

Рецепт читателя Галицкого Н.И. в отношении лечения брнхиальной астмы вполне правдоподобен. Тут вроде бы и комментировать нечего, но мне пришла в голову мысль подсказать читателям возможность использования сбора лекарственных растений без некоторых из них, ведь каждый знает, что часто мы не имеем под рукой весь перечень лекарственных растений того или иного сбора. Хотелось бы подсказать, какие растения в сборе строго обязательны и почему, а какие — второстепенные.

Итак, *сосновые почки*. Известно, что вытяжка из них хорошо разжижает "мокроту", тем самым улучшая вентиляцию бронхов. Также известно и противоастматическое действие сосновой смолы, которая способствует уменьшению спазмов бронхов, есть даже методики с использованием сосновой живицы (смолы) и даже канифоли. *Подорожник* обладает замечательным обволакивающим свойством, а кро-

ме того, и противокашлевым. Без *мать-и-мачехи* бронхиальный сбор — не сбор. Она очень предпочтительна. *Календула, зверобой, ромашка*, *кора дуба*, *почки березы* — мощнейшие противовоспалительные средства. Это, на мой взгляд, основные компоненты.

Но я бы еще ввел в состав сбора *побеги багульника*, который обладает специфическим действием на механизм спазма бронхов. Но, может быть, от добра добра не ищут, и не мудрствуя лукаво нужно брать указанный в рецепте сбор и лечиться.

И все же хочется помочь людям осознанно подходить к составлению сборов, может быть, кому-то придется их модифицировать с учетом их индивидуальности. Ведь много случаев непереносимости тех или иных лекарственных растений. В заключение скажу, что немаловажным фактором в успешном лечении автором бронхиальной астмы является сбор лекарственных растений своими руками, а также и приготовление лекарственных форм. О положительном значении этого я уже тысячу раз писал и еще напишу. Ведь считается, что какие-то силы (и мне не стыдно признаться, что я не знаю какие) при соприкосновении с лекарственным сырьем и готовым лекарством переходят на больного человека, оказывая благотворное влияние. Предполагается, что волновая природа их сходна и в процессе приготовления лекарства как бы закрепляется в нем. Именно поэтому призываю: «Делайте все своими руками». В крайнем случае, если не можете заготовить сырье сами, то хотя бы делайте из него лекарства своими руками, а не ждите, когда вам *кто-то приготовит.*

ДОЧКИН РЕЦЕПТ

Бронхит с кашлем

Все началось с болезни. Зимой заболела гриппом, который осложнился бронхитом с сухим изнуряющим кашлем. Испробовала все: травы, грудные сборы, свиной нутряной жир, ингаляции, но все осталось без результата. Кашель

продолжал мучить меня днем и ночью. Я не могла выйти из дома. Тогда я поняла, что мой организм утратил самое главное – иммунитет и никак не может справиться с болезнью. А ведь считала себя физически крепкой: делала зарядку, обливалась ледяной водой, проводила чистку организма и в течение 3–4 лет не страдала респираторными заболеваниями. А спасло меня от мучительного кашля простое средство, которое, возможно, поможет и вам.

Однажды ко мне пришла дочь и сказала:

«Ты все так же кашляешь? А я тебе принесла сироп корня солодки, в аптеке купила. Пей по 1–2 чайные ложечки 3–4 раза в день».

И что же? За четыре дня у меня кашель прошел. Полностью! Как будто и не было. До этого я заваривала корень солодки, трехцветную фиалку и подорожник, но мне не помог этот сбор. А тут сироп! На этом мои мучения с кашлем закончились.

Но неожиданно начались новые. Слегла в постель моя старенькая мама. Стало ясно, что ходить она уже не будет. А за лежачим больным требуется тщательный уход: мытье, смена белья, кормление, ежедневная стирка. Поэтому еще раз прошу у всех прощения за невозможность отвечать на письма, и в ближайшее время у меня такой возможности не будет.

Адрес: Исаковой Нине Ивановне, 692526 Приморский край, г. Уссурийск, пр-т Блюхера, д. 20, кв. 12.

Комментарий Костерова В.М.:

Автор приводит рецепт использования корня солодки голой при лечении бронхита. Поздравляем с тем, что вы нашли эффективное средство, и, что немаловажно, довольно простое. Корень солодки настолько эффективен при лечении бронхов, а особенно у детей, что в детских санаториях сироп солодки является одним из главных стандартных средств лечения. От себя добавлю, что особенно полезно использовать корень солодки женщинам, поскольку это растение обладает эстрогеноподобным действием (эстрогены — это женские половые гормоны). Кто не знает, подскажу, что

действующее вещество солодки в 200 раз слаще сахара, поэтому корень и лекарственные средства из него сладкие, что облегчает использование его детям.

Часто корень солодки используют в виде настоя, для чего 2 ст. ложки измельченного корня заливают 0,5 л кипятка, настаивают 20 мин. и пьют по 100 мл 3 раза в день за 20 мин. до еды.

Хранить такой настой можно в холодильнике не более 2 суток. Тем не менее ко мне обращаются с просьбой объяснить, почему через 1-2 часа настой уже прокисает, если сказать проще, забродит, как это всегда бывает, с выделением пены. Даже приносят и показывают. Я в этих случаях говорю, что если вы только что приготовили настой и он еще горячий, то он все равно будет пениться, особенно, если его встряхнуть или при переливании. А пенится он от присутствия биологически активных веществ называемых сапонинами. Более того, за счет названных веществ происходит исцеление воспаленных бронхов. Значит, если бы настой не пенился, он бы и не вылечивал. Таким образом, способность настоя корня солодки образовывать пену — это норма, даже требование.

МАСЛО С МЕДОМ ОТ БРОНХИТА

Бронхит хронический

Зимой в поезде простыла, заработала хронический бронхит с астматическими компонентами. Три месяца лечили в поликлинике, но ничего не помогало. Последний год был каторгой: месяц работы чередовался с месяцем на больничном. Вылечилась по такому рецепту:

1 чайную ложку меда (натурального), 1 ч. ложку сливочного масла (несоленого) поместить в эмалированную посуду и разогреть на газе. Смешать до однородной массы. Остудить до терпимой температуры (проверить на коже) и мазать (не втирать!) смесью спину и грудь на ночь. Сверху положить марлю, вату и целлофан.

Такие компрессы делала целый месяц, хотя уже через неделю стало легче.

Адрес: Тменовой Бэлле Михайловне, 353290 Краснодарский край, г. Горячий Ключ, ул. Ленина, д. 179, кв. 23.

Комментарий Костерова В.М.:

Автор рекомендует использовать смесь сливочного масла с медом от бронхита. Это резонно. В деревнях раньше, когда медицина была даже хуже, чем сейчас, особенно в отдаленных областях, использование жиров при заболеваниях органов дыхания было основным средством. Тем не менее затем наука установила, что через кожные барьеры лучше всего проникает свиной нутряной жир. Значит, если у вас под рукой есть свиной жир, можно, да и лучше, использовать его. Скажу больше, достать его гораздо проще и дешевле, чем несоленое сливочное масло. Если масло и продают, то чаще оно соленое, а это не то. Медом же, добавив его в масло, вы усилили целебную силу лекарства.

Во-первых, мед хорошо проникает через кожу, во-вторых, мед является сильным антибактериальным средством, а в-третьих, мед является хорошим питательным продуктом для организма, поскольку в нем мало сахарозы, а присутствуют фруктоза и, что особенно важно, глюкоза — это конечный продукт распада сахаров, тот продукт, который уже способен усваиваться организмом. А это значит, что последнему не надо тратить энергию на расщепление сахара, ибо он поступил уже готовым для усвоения. Вот почему мед полезен, кроме всего прочего, учтите это, кто не знал.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ОТ БРОНХИТА

Бронхит хронический

Однажды я попала в больницу с хроническим бронхитом. Соседка по палате рассказала, как она спасла своего маленького сына от такой же напасти.

Надо смешать растопленное и процеженное через ситечко свиное нутряное сало, сливочное несоленое

масло, мед (желательно гречишный) и сахарный песок (все – по 500 г). Прокипятив получившуюся массу на медленном огне приблизительно 5 минут, добавить 3 столовые ложки сухого какао, перемешать и кипятить еще 5—7 минут. Лекарство готово. Его принимают утром натощак по столовой ложке, смешав с бокалом горячего молока.

Этот рецепт я проверяла лично, поскольку, выписавшись из больницы, пила «коктейль» для закрепления эффекта.

Адрес: Константиновой Марии Николаевне, 115470 г. Москва, Кленовый б-р, д. 8, кор. 2, кв. 270.

Комментарий Костерова В.М.:

Указанный рецепт лечения бронхита в принципе похож на предыдущий. Основными лечебными компонентами являются жир и мед. Ну что ж, если добавленные вами компоненты усилили лечебный эффект, хорошо. Мы вместе с вами порадуемся. Хотя горячее молоко в деревнях при лечении бронхитов, особенно с сильным кашлем, использовали повсеместно. В моде даже был упрощенный рецепт лечения.

Стоило только ребенку закашлять, его заставляли пить горячее молоко со сливочным домашним маслом маленькими глотками несколько (4-5 раз) в сутки. Иногда в эту целебную смесь добавляли мед.

В данном рецепте можно было вполне обойтись и без сливочного масла. Я это говорю к тому, что в магазине сейчас мы покупаем часто не сливочное масло, а... не знаю, как и назвать. А вот то, что вы рекомендуете применять мед именно гречишный, тут вы 1000 раз правы. У гречишного меда самое большое диастазное число, не буду углубляться в этот вопрос, скажу проще, в этом плане он целебнее других. Кстати, когда вы покупаете мед, спросите, какое диастазное число у меда, и продавец обязан ответить. Желательно, чтобы это число было в районе 20. (Это число Готе, названное так по фамилии изобретателя.) Диастаза расщепляет сахара на более простые, а значит, доступные. Следует знать, что при длительном хранении это число значительно снижается, а при нагревании меда снижается катастрофически.

Но вернемся к рецепту автора. Что мне особенно понравилось в нем, так это замечательный вкус лекарства, что очень важно для детей, да и я бы от такого не отказался.

ГЛИЦЕРИН И МУМИЁ СПАСЛИ ОТ ГАЙМОРИТА

Гайморит, полипы в носу

Много лет назад я страдала гайморитом и полипами в носу. Мне сделали операцию, прочистили обе пазухи. Но через 20 лет болезнь вернулась, в этот раз без осложнения не обошлось: обнаружили затемнение лобной части головы. Меня стали готовить к операции, но из-за сильной жары, а дело было летом, операцию отложили до осени.

Слава Богу, я встретила добрых людей, которые посоветовали мне, что делать.

Я начала лечение. Осенью, почувствовав облегчение, от операции отказалась. Вот уже 5 лет я живу, не вспоминая о своей болезни.

Помогли мне такие капли:

Взять 4 чайные ложки кипяченой воды, 1 чайную ложку глицерина, 10 таблеток по 0,2 г мумиё — все это смешать. Когда таблетки растворятся, можно капать в нос 3 раза в день. 3 недели прокапать, потом сделать перерыв 3–4 дня и еще 3 недели капать, и так до улучшения. Я капала 3 месяца.

Адрес: Кунаевой Таисии Дмитриевне, 414040 г. Астрахань, Ленинский р-н, ул. Коммунистическая, д. 52, кв. 75.

Комментарий Костерова В.М.:

Использование метода лечения гайморита, предложенного Кунаевой Т.Д. из Астрахани, довольно оригинально. Целебное свойство мумиё известно с древних времен. Но чаще всего оно использовалось внутрь.

Мне приходилось знать больных, которые успешно вылечивали такие сложные болезни, как бесплодие и импотенция, для чего было достаточно провести 2 курса приема мумиё одноразово утром по 0,2 г в те-

чение 28 дней, а после 10-дневного перерыва курс был повторен. При этом мумиё принимали в виде раствора с соком моркови или с медом.

Кстати говоря, первопроходцем в терапии с использованием мумиё был узбекский хирург А.Ш. Шакиров, который открыл мощное репаративное (заживляющее) действие этого вещества при костных переломах. Есть некоторый опыт использования мумиё наружно, в том числе с закапыванием его в проблемные места (уши, нос) с различными соками, спиртом, медом. В Индии мумиё используется, кроме всего прочего, как антисептическое средство и при грибковых заболеваниях кожи. Противовоспалительная способность мумиё ни в одной медицине – ни в официальной, ни в народной – не вызывает сомнений. Наиболее эффективным считается использование мумиё в виде пилюль, с добавлением розового масла, что для приготовления достаточно сложно. В методике, предложенной Т. Кунаевой, все гораздо проще — мумиё растворяют в смеси глицерина и воды и закапывают в нос по нескольку капель в течение месяца, затем после 3-4-дневного перерыва курс лечения повторяется. Проще некуда.

Напоследок скажу, что в успехе лечения мумиё большое значение имеет его качество. Хорошее мумиё должно быть темно-коричневым, а лучше черного цвета, и обязательно блестящим, и растворяться даже в воде без остатка.

ВАРЕНОЕ ЯЙЦО ПЛЮС ВОДКА – ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ ГЕРПЕСА НА ГУБАХ

С удовольствием пользуюсь рецептами и советами вестника.

Мне тоже хочется поделиться с вами эффективным рецептом от герпеса (высыпания на слизистой оболочке губ и носа).

Я, к счастью, этим недугом не страдаю, но моя знакомая с давних пор мучилась. И уж не помню, откуда ко мне попал этот рецепт (на авторство не претендую), но я посоветовала своей знакомой испытать его на себе, тем более что рецепт простой и недорогой.

Следует сварить одно куриное яйцо вкрутую, очистить его, положить в стакан, залить водкой, чтобы яйцо было полностью покрыто. Поставить в холодильник. Через три дня яйцо съесть, водку, в которой лежало яйцо, выпить. Можно запить водой или чем-то заесть.

Знакомая моя пила три раза с перерывом в 10 дней. Результат положительный, о герпесе забыла.

Адрес: Ковалевой Евгении Николаевне, 141897 Московская обл., Дмитровский р-н, п/о Дом отдыха «Горки», д. 17, кв. 38.

Комментарий Костерова В.М.:

Рецепт Ковалевой Е.Н. лечения герпеса настолько прост, что поверить в него трудно, Правда, предыдущий рецепт тоже несложный, но там не что-нибудь, а мумиё, и не зловредный вирус герпеса, а гайморит. Если бы было все так просто с герпесом. За разработку подобного метода лечения сложнейшего заболевания, к которым нужно отнести и герпес, нужно бы давать Нобелевскую премию.

Сложность герпесной болезни в том, что даже при положительной его терапии в случае наружных заболеваний (герпес на губах, гениталиях) этот коварный вирус будет циркулировать по организму пожизненно. Правда, и автор говорит о наружном герпесе (высыпании на слизистой губ и носа). К сожалению, она не сообщает, были ли рецидивы после такого лечения, то есть как долго может продолжаться ремиссия. Если ремиссия будет год и больше, это уже неплохо. Мне приходилось лечить подобный герпес настойкой туи.

Но надо было принимать внутрь настойку по 1 ч. ложке 3-4 раза в день 5 дней и смазывать этой же настойкой высыпания 5-6 раз в сутки. Через 5 дней высыпания исчезли и не возникали полгода, а затем все снова повторилось.

Приведенный рецепт с яйцом и водкой слишком простой, но если он помог, что можно сказать? Замечательно!

СОЛЕВОЙ КОМПРЕСС ОТ КАШЛЯ

Кашель

При сильном кашле нагреваю на сковородке соль, кладу ее в чистый хлопчатобумажный носок и прикладываю на грудь на ночь. Сверху кладу пленку и накрываюсь одеялом. Перед сном выпиваю стакан горячего молока с медом и кусочком растворенного в молоке сливочного масла.

Через несколько дней кашель становится мягким.

Адрес: Мерзляковой В.Л., 427002 респ. Удмуртия, Завьяловский р-н, дер. Макарово, ул. Свердлова, д.112.

Комментарий Костерова В.М.:

Читательница из Удмуртии Мерзлякова В.Л. рекомендует лечить кашель одним из народных методов — аппликацией горячей солью. Метод простой и довольно эффективный, но хочу внести несколько замечаний и дополнений.

Во-первых, соль нужно брать крупную и каменного происхождения. Во-вторых, однажды насыпав в мешочек соли, по форме напоминающей колбаску, после ее прямого употребления, то есть аппликации, не нужно ее высыпать, а хранить в этом же мешочке до следующего раза. Подогревать же мешочек достаточно на горячей батарее. При необходимости можно прикладывать такие мешочки сразу и на грудь, и на спину, на область расположения легких (на правую сторону) или сначала на грудь, а потом на спину.

При выделении обильной густой мокроты перед аппликацией целесообразно сделать ингаляцию настоем сосновых почек.

Для этого взять 3 ст. ложки почек, заварить их 0,5 л кипятка, прокипятить на водяной бане 15 мин. и устроить домашний ингалятор (в банке, кружке), то есть подышать паром.

Сосновые почки хорошо разжижают мокроту. Наоборот, если кашель сухой, раздирающий, с малым количеством мокроты, необходимо повысить ее секрецию, что великолепно сделают корень и корневища солодки голой.

Возьмите 2 ст. ложки солодки, заварите 0,5 л кипятка, дайте настояться 20 мин. и принимайте по 100 мл 3-4 раза в день за 20 мин. до еды 3-4 дня.

БУДЬ ЗДОРОВ! И НЕ КАШЛЯЙ!

Кашель

Все мои близкие пользуются очень простым рецептом от кашля. Причем облегчение наступает уже после первого приема. А рецепт вот такой.

Нужно довести 0,5 литра молока до кипения. Затем снять с огня и всыпать одну столовую ложку сосновых почек. Укутать и дать настояться, пока отвар не станет чуть теплым.

Выпить его надо за день, а затем по необходимости процедуру повторить.

Адрес: Овчинниковой Л.П., 182100 Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Гагарина, д. 18/15, кв. 99.

Комментарий Костерова В.М.:

Рецепт читательницы Овчинниковой Л.П. хорошо бы объединить с предыдущим и чуть поправить. Во-первых, в молоко целесообразно, если не обязательно, добавить животный жир (сливочное масло или свиной нутряной жир, лучше смалец). Во-вторых, всыпать 1 ст. ложку сосновых почек в горячее молоко и дать настояться — этого недостаточно, нужно обязательно прокипятить 10-15 мин. или на водяной бане, или на слабом огне. Рекомендованная дневная доза приема —0,5 л оптимальна. Но выпить ее надо за 4-5 раз и обязательно утром и на ночь.

МНЕ ПОМОГАЕТ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Насморк аллергический

Я выписываю «ЗОЖ» с 2001 года. Мне очень нравится газета: много полезных, доступных рецептов. Я, кстати, всем знакомым предлагаю ее выписать. Прочитала статью «Аллергию надо знать в лицо». Я сама страдаю полинозом 13 лет. Но уже третью весну хожу без слез, без насморка. А дело вот в чем. Поехала я однажды к аллергологу на прием. И в

очереди познакомилась с женщиной. Ей очень меня стало жалко. Она-то и подсказала мне народное средство — лечиться яблочным уксусом. Приехала домой. Купила все же рекомендованные врачом таблетки. Пила. А когда они закончились, вот тут-то и вспомнила про уксус. Ночью не могла заснуть. Насморк одолел. Пошла, выпила. Минут через 30 прошел мой насморк. Нос задышал. Перестали глаза чесаться. И вот третью весну я с марта месяца начинаю пить яблочный уксус и хожу, как все люди. А рецепт прост.

Нужно взять стакан теплой кипяченой воды или холодной. Добавить туда 2 ч.ложки уксуса 6% или 7% и ложку меда. Если нет, то сахара. Все размешать и выпить. Пить 3 раза в день.

Я помогла и своей подруге. У нее тоже был полиноз. Она столько таблеток выпила! А про это средство не знала.

Я очень благодарна той женщине, которая рассказала мне про уксус. Спасибо ей. Жаль, не знаю ее имени и отчества.

Адрес: Кукарских Галине Викторовне, 641530 Курганская обл., с. Мокроусово, ул. Советская, д. 43, кв. 6.

Комментарий Костерова В.М.:

Замечательное и простое средство от аллергии нашла себе и своей подруге читательница из Курганской области, похвально. Хочу подсказать, что указанный рецепт почти один к одному похож на рецепт от бессонницы, поэтому при использовании его возможно сонливое состояние.

Кому же нужен рецепт от бессонницы, порекомендую взять половину стакана кипяченой воды комнатной температуры, добавить туда 2 ч. ложки меда и 2 ч. ложки яблочного уксуса. Принимать за 1 час до сна.

ПАЛЬЦЕМ В НОС!

Насморк, ОРЗ, ангина, грипп

Насморк, кашель, ОРЗ, ангина, грипп и другие инфекционные заболевания верхних дыхательных путей доставляют нам обычно много неприятностей. Между тем, почувствовав с носом какие-либо непорядки простудного характера, можно предотвратить надвигающуюся угрозу.

Возьмите кусок темно-коричневого хозяйственного мыла, известного нам еще с доперестроечных времен. Намочите его и намыльте мокрый безымянный палец, которым надо смазать всю внутреннюю поверхность левой и правой ноздрей, доставая как можно глубже. Эту процедуру повторяют, как минимум, трижды в день и чаще, едва высохнет в носу, вплоть до полного выздоровления.

Такая смазка полезна для профилактики и хороша на начальной стадии заболевания. Способ известен уже не один десяток лет. Но удивительно, что многие его не знают. Правда, некоторые считают, лучше с недельку поболеть, чем лезть пальцем в нос.

Адрес: Антонову Александру Васильевичу, 681013 Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул Севастопольская, д. 48, кв. 1.

Комментарий Костерова В.М.:

Народная медицина не знает предела. Вот еще один пример борьбы с простудными болезнями (насморк, ОРЗ, ангина). Смазывать слизистую носа хозяйственным мылом, и все? Даже не верится, но бывает, что вот такие простейшие рецепты срабатывают.

У меня такое было, когда насморк удалось ликвидировать вдыханием дыма от подожженной сердцевины головки чеснока:

Если головку чеснока разобрать по зубчикам, останется ее стержень. Он обычно сухой и хорошо горит, даже не горит, а тлеет. Подожгите его и вдыхайте дым минуту, две, и так 3-4 раза в день. Мне хватило двух дней. К тому же достать головку чеснока в наши дни проще, чем хозяйственное мыло.

КАПУСТА ОТ ПРОСТУДЫ: ДЕШЕВО И ЭФФЕКТИВНО

Простудные заболевания: температура; ангина, бронхит; насморк

Капуста — самый почитаемый продукт в нашем доме. Она не только полезна, но еще и легко справляется со многими простудными заболеваниями.

Если поднимается температура, болит горло или начинается кашель, я прикладываю сухой чистый капустный лист к шее и сверху обматываю хлопчатобумажным платком. Этот компресс следует менять каждые 2 часа. Капуста «забирает» жар, температура снижается, боль быстро отступает.

При сильных ангинах и запущенных бронхитах следует натереть капусту на терке, приложить кашицу на область горла и бронхов, закрепить компрессной бумагой и плотно обмотать махровым полотенцем или хлопчатобумажным платком. Держать не менее часа. Уже после первой процедуры вы почувствуете успокаивающее, расслабляющее действие капустного компресса.

В эффективности борьбы с ангиной капустно-свекольный сок с уксусом ничем не уступает черной редьке с медом и лимоном.

Нужно натереть на терке капусту и свеклу. На 1 стакан получившейся массы положить 1 столовую ложку 6%-го уксуса и размешать. Настоять в темном месте не менее 2 часов, затем отжать сок и полоскать им горло. Можно принимать этот сок внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день, предварительно разбавляя его теплой водой в пропорции 1:1.

При насморке я натираю на терке луковицу, добавляю 1 чайную ложку меда и 1 столовую ложку капустного сока. Отжатый из этой кашицы сок, разбавленный пополам с водой, послужит каплями в нос, а саму кашицу во время болезни следует принимать 3 раза в день после еды по 1 столовой ложке – взрослым и по 1 чайной ложке – детям.

Адрес: Караваевой Тамаре Васильевне, 619000 Пермская обл., г. Кудымкар, ул. М. Горького, д.11, кв. 11.

Комментарий Костерова В.М.:

Читательница из Пермской обл. Караваева Т.В. прислала очень обстоятельный рецепт использования самых обычных овощей при простудных заболеваниях. Но за основу она берет капусту. Вполне с ней солидарен. Капуста по своим целебным свойствам многолика. Чего стоит ее обезболивающее действие.

Небольшой совет: целесообразно сочетать использование целебных компонентов внутрь и наружно. Автор пишет: «Можно принимать этот сок (капустно-свекольный) внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день, предварительно разбавляя его теплой водой в пропорции 1:1». Я бы сказал, весьма желательно принимать внутрь, а также полоскать горло.

Приготавливая сок или кашицу, состоящую из капусты, свеклы, автор иногда добавляет лук. Это вполне оправданно. Но не менее эффективно будет добавление чеснока, особенно, если нет под рукой лука, целебный эффект при этом будет не хуже. Правильно, что автор рекомендует сок из капусты с луком принимать после еды, поскольку лук — довольно резкий продукт и может причинить неприятности желудочно-кишечному тракту, например при гастритах (а у кого его в наше время нет?).

СИЛА ДЕГТЯРНОЙ ВОДЫ

Туберкулез, пневмония, бронхит, кашель

Туберкулез, пневмонию, бронхит, кашель наши бабушки лечили дегтярной водой. Готовилась она так.

Пол-литра медицинского дегтя вливали в 3-литровую банку и заливали до верха крутым кипятком. Тщательно закрывали крышкой, завязывали, чтобы запах не выветрился, и ставили в теплое место на 9 дней.

Взрослые принимали на ночь по 1 ст. ложке, дети — по 1 чайной ложке. Если самочувствие очень плохое, можно принимать 3 раза в день.

Водой не запивать, заесть сахаром или конфеткой. Иногда при кашле достаточно 1 раз на ночь пополоскать горло дегтярной водой и выпить — утром кашля нет.

Дегтярная вода может храниться неограниченное время, процеживать ее не нужно.

Адрес: Балуевой Надежде Ивановне, 624356 Свердловская обл., г. Качканар, ул. Бажова, д. 15, кв. 1.

Комментарий Костерова В.М.:

Читательница из Качканара Свердловской области прислала, пожалуй, самый народный рецепт — использование

дегтя при лечении простудных заболеваний. Известно, что указанные заболевания вызываются не простудой, а инфекцией. Простуда лишь ослабляет организм, снижает его защитные силы, защитный барьер. Русские великие врачи, такие как Вишневский, знали о способности дегтя подавлять инфекции и готовили лекарственные средства с использованием дегтя. Чего стоит мазь Вишневского?! А знаменитая мазь Конькова, которая явилась панацеей при вялозаживающих ранах. Тогда не удавалось победить инфекционные процессы. Ведь сначала применяли с этой целью мазь Конькова следующего состава:

Этакридин – 0,3 г
Рыбий жир – 35 г
Мед пчелиный – 65 г
Вода дистиллированная – 1,5 г

Стоило только в этот состав добавить деготь березовый, и лечебный эффект значительно усилился. А мазь стала иметь следующий состав:

Этакридин – 0,3 г
Рыбий жир – 33,5 г
Мед пчелиный 65 г
Деготь березовый – 3 г
Вода дистиллированная до 100 г

Этот пример я привел с целью утвердить у читателей веру в мощную антимикробную силу дегтя, которую и рекомендует автор методики, но с другой целью.

Небольшой совет от меня:

в дегтярную воду можно добавить мед, правда, тогда может значительно снизиться срок ее хранения. В таком случае при приеме дегтярной воды внутрь (взрослым – по 1 ст. ложке, а детям — по 1 ч. ложке) можно заесть таким же количеством меда. Водой не запивать, как и рекомендует автор.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

СОК ПОДОРОЖНИКА — БАЛЬЗАМ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Гастрит с пониженной кислотностью

Более 40 лет назад у меня сильно болел желудок, видимо, из-за нерегулярного питания. При осмотре оказалось, что у меня гастрит с пониженной кислотностью.

В одной местной газете мне попалась на глаза заметка о том, что при болезнях желудка с пониженной кислотностью хорошо помогает сок подорожника.

Я начал регулярно принимать сок подорожника до еды по 1 столовой ложке. Сок готовил только из листьев. Тщательно очистив и промыв листья, я прокручивал их на мясорубке и отжимал через 2 слоя марли.

Летом порцию сока готовил на 1-2 дня и хранил в холодильнике. На зиму сок консервировал медицинским спиртом в пропорции 4:1, т.е. на четыре стакана сока брал один стакан спирта.

Сколько времени я принимал подорожник — не помню, но не меньше 3-4 месяцев. Боли в желудке прекратились.

Лет через 20 у меня снова начал болеть желудок. Рентген показал, что у меня в желудке зарубцевавшаяся язва. Я опять взялся за лечение подорожником, и боли вскоре прошли.

Адрес: Федорову М.С., 633160 Новосибирская обл., г.Колывань, ул. Кирова, д. 30.

ВСЕМ СОВЕТУЮ ТРАВЫ

Гастрит хронический

Хотела бы поделиться с читателями своим опытом применения трав. У меня *хронический гастрит*.

1 ст. ложку подорожника я завариваю 1 стаканом кипятка, настаиваю и принимаю по 100 граммов 3 раза в день за 30 минут до еды.

Цветки календулы — заварить щепотку на стакан кипятка, настоять, пить так же.

Адрес: Ефремовой Антонине Григорьевне, 394061 г. Воронеж, проспект Труда, д. 8а, кв. 97.

Комментарий Ванина А.И.:

Сочетание кислотообразующего действия подорожника и противовоспалительного действия календулы целесообразно с определением сроков лечения у гастроэнтеролога или терапевта.

ШИШКИ ХМЕЛЯ И ВАТНЫЙ ФИЛЬТР

Геморрой, очищение воды

Хочу поделиться рецептами, проверенными на себе. Первый — лечение геморроя, которым страдала после родов. Наша медсестра (дай Бог ей здоровья) посоветовала делать ванночки с шишками хмеля:

2 — 3 горсти шишек хмеля залить крутым кипятком и греться, сидя над паром. Затем, по мере остывания, садиться в воду и сидеть, пока вода не остынет.

Хватило всего 5 сеансов — вот уже более 15 лет о геморрое и не вспоминаю.

И еще один совет. У нас в Чите очень плохая вода. Часто ржавая, жесткая, с неприятным запахом. Пьем кипяченую, предварительно отстаивая и фильтруя самодельным фильтром.

Изготовление фильтра:

Вырезать дно у 1,5-литровой пластиковой бутылки, раскаленным гвоздем проделать отверстия в пробке, положить

на горлышко бутылки вату из тугого валика. Закрутить бутылку пробкой, чтобы вата не выпала. Налить воду в бутылку, поставить ее в 3-литровую банку дном вверх. Результаты фильтрации будут видны по загрязнению ваты.

Адрес: Коневец Любови Егоровне, 672040 г. Чита, ул. Советская, д. 21, кв. 49.

Комментарий Ванина А.И.:

Представленный метод лечения целесообразен при кровоточащем геморрое.

Что касается фильтровальной установки, она может найти свое применение на садово-огородных участках и в местах с загрязненной водой.

«СВЕЧКА» ОТ ТРЕЩИН

Геморрой, трещина

В рубрике «Отзовитесь!» я обратила внимание на вопрос по поводу трещины анального отверстия. Меня от операции отговорил сам врач и посоветовал найти старое-старое соленое желтое сало. Очистив его от соли, сделать свечку и на ночь ввести в анальное отверстие.

Я лечилась ежедневно в течение месяца, и, тьфу-тьфу, сейчас все в норме.

Адрес: Ворошиловой Александре Никитичне, 356140 Ставропольский край, г. Изобильный, ул. Грязнова, д.140.

Комментарий Ванина А.И.:

Сало в ректальной свечке является эффективным средством лечения анальных трещин в сочетании с натуропатией и гидротерапевтическими процедурами.

УСЛЫШАЛА ПО РАДИО

Дизентерия

Заставило меня сесть за письмо сообщение по радио, что в некоторых районах нашей страны опять появилось страш-

ное заболевание — дизентерия. Вот средство, которым вылечила моя мама маленького от кровавой дизентерии (а потом и я мужа).

На «чекушку» коньяка взять белок (сырой) от одного яйца, тщательно перемешать, взболтать. Жидкость станет почти белого цвета. Принимать этот состав по 1 чайной ложке за 15—20 минут до еды (точно не помню).

Т. Лаврова.
г. Москва.

Комментарий Ванина А.И.:

Хотелось бы уточнить, каким коньяком лечилась больная. Думается, коньяк как симптоматическое средство в сочетании с сырыми яйцами и при отсутствии противопоказаний может найти практическое применение.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЛЕНИВОГО КИШЕЧНИКА

Запоры

С самого детства у меня были проблемы с кишечником, а к 40 годам я уже была полная развалина. Я решила взять себя в руки и заняться своим здоровьем.

Сначала нужно было заставить мой кишечник работать, т.е. наладить перистальтику.

Кроме ежедневного употребления свеклы я утром, не вставая с постели, ложилась на спину, сгибала колени и указательным пальцем правой руки давила на пупок, пока не чувствовался пульс, и держала минут 10-15. Если сразу не получается нащупать биение артерии, выдохните и попробуйте еще раз. Такой массаж необходимо делать ежедневно, пока стул не нормализуется. Одного месяца достаточно даже для самого ленивого кишечника.

Потом я делала чистку кишечника при помощи кружки Эсмарха, почистила печень. Такие чистки с тех пор делаю два раза в год.

Во время лечения посещала семинар по проблемам здоровья. На одном из занятий ко мне подошел мужчина и спро-

сил, не новенькая ли я. Я ответила, что «старенькая». Он удивился и сказал, что на моем месте всегда сидела какая-то старая женщина, а теперь молодая и цветущая дама. Этот комплимент был результатом моего лечения.

А при бессоннице налейте в таз воды приятной температуры, если горят ноги, налейте по щиколотку прохладной, если мерзнут – теплой, и бросьте 3 полные столовые ложки соли. Посидите минут 20, затем ополосните ноги чистой водой и оботрите. Спать будете, как ангел.

Адрес: Жолудевой Г.Е., 680015 г. Хабаровск, ул. Аксенова, д. 5, кв. 8.

Комментарий Ванина А.И.:

Природные свойства свеклы в сочетании с натуропатией и гидротерапией делают кишечник действующим.

Вместе с тем контрастные, солевые ножные ванны спасают от бессонницы. Все это может быть реально.

ЗАБЫЛИ ПРО ВАЗЕЛИНОВОЕ МАСЛО!

Кишечника чистка

Посылаю рецепт чистки кишечника, проверенный на себе. Я чищу кишечник от каловых камней вазелиновым маслом. Оно есть в любой аптеке.

Пью его натощак по 1 ст. ложке 2 раза в день. Запиваю теплой водой. Курс — 10 дней, я делаю его два раза в год.

Масло не всасывается в кишечник, оно обволакивает и размягчает каловые камни, которые свободно удаляются. Таким образом, очищается весь кишечник.

Адрес: Калюжной Валентине Владимировне, 412471 Саратовская обл., Калининский р-н, с. Салтыково.

Комментарий Ванина А.И.:

Вазелиновое масло является мягким послабляющим средством, которое лучше принимать после еды не более 1 месяца. При больших сроках могут возникнуть авитаминозы. Не всасываясь, оно очищает кишечник, но пачкает белье.

КАЛЕНДУЛА И БЕФУНГИН — МОИ СПАСИТЕЛИ

Опухоль поджелудочной, панкреатит

Проблемы с поджелудочной начались в 1964 году, когда на очередном осмотре врач обнаружил опухоль.

Помимо лечения, назначенного им, я одновременно пила в течение года аптечный бефунгин (1 ст. ложку бефунгина + 200 г теплой кипяченой воды — по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды) и принимала настойку календулы: 30-45 капель+50 г воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Через 30 минут обязательно кушала.

Курс лечения — 1 месяц, перерыв 10 дней, и так в течение года.

После смерти мамы у меня неожиданно поднялся сахар. Обнаружили панкреатит. Прописали панкреатин.

По совету опытного врача А.А. Теличко я стала пить вместо панкреатина сок квашеной капусты, календулу + бефунгин по той же схеме. Через месяц такого лечения сахар нормализовался, боли в поджелудочной железе прошли.

Капусту квасила сама, без моркови и специй, только соль по вкусу.

Мелко шинковала и через 3-5 дней (все это время капуста стоит в комнате) сцеживала сок и ставила его в холодильник. Принимала сок по 1—2 ст. ложки перед едой, но саму капусту не ела. Календулу и бефунгин, как и раньше, пила одновременно за 30 минут до еды.

Как объяснил мне врач, в соке квашеной капусты содержится натуральный панкреатин, действующий более нежно, чем лекарство.

Адрес: Арустамовой С.А., 356243 Ставропольский край, г. Михайловск, ул. Московская, д.16/1.

ПОСТНОЕ МЕНЮ

Похудение

Хочу посоветовать читательницам верный способ похудеть. Я соблюдаю посты и за время постов сбрасываю до 5-8 кг веса.

Посты я очень люблю, всегда жду с нетерпением. Моя семья и не замечает, что мы перешли на постную пищу. А почему я люблю пост, объясню. Обожаю готовить разные вегетарианские блюда. Тут фантазия у меня разыгрывается, не остановить. Вот, например, мой фирменный салат:

тру на мелкой терке вареную свеклу и добавляю мелко нарезанные грецкие орехи, чуть-чуть сахара (можно без него) и растительное масло. Вкусно! Стряпаю каждый день.

Тесто делаю дрожжевое: вода, мука, дрожжи. Пирожки пеку с капустой свежей или квашеной, картошкой, вареньем, грибами, морковкой, кашами. Блинчики и оладьи делаю с вареньем. Часто варю каши: гречку, перловку, рис. А к обеду жарю на растительном масле лук, морковь и выкладываю кашу в сковороду. Все румяное, красивое. К каше подаю лечо, маринованные огурчики, помидоры, грибочки, капустку. Делаю картофельное пюре только с растительным маслом. А к пюре — соленые рыжики! Да мало ли блюд можно приготовить из картофеля! Супы варю всевозможные, только не кладу мясо. Делаю суп-пюре картофельный или гороховый. Подаю с гренками и жареным луком. В пост отказываемся от мяса, рыбы, масла, молока, яиц, кофе. Пьем чай из трав с вареньем, можно с халвой. За время поста у меня нормализуются стул, давление, а главное — худею, и мысли становятся чище.

Адрес: Мерзляковой В.Л., 427002 респ. Удмуртия, Завьяловский р-н, дер. Макарово, ул. Свердлова, д.112.

КАК Я ЛЕЧИЛА ТРЕЩИНУ ПРЯМОЙ КИШКИ

Прямой кишки трещина

Для лечения трещины прямой кишки я в течение 10 дней перед сном делала ромашковую ванночку температуры 36—37°С.

Для приготовления настоя брала горсть сухой ромашки, заливала крутым кипятком, доводила до кипения и настаивала не менее 15 минут. Если отвар

готовила заранее, то подогревала его до нужной температуры.

1,5—2 л настоя выливала в эмалированный таз и садилась в него на 15—20 минут. Таз можно поставить в ванну с горячей водой, чтобы поддерживать нужную температуру.

После ванны ставила аптечную свечку обезболивающую, лучше с экстрактом красавки.

После 10 таких ванночек приступила к длительному заживлению трещины с помощью картофельных свечек.

Свечку вырезала из очищенной от кожуры картошки. Для свечи нужно использовать только свежий срез картошки, поэтому перед каждой процедурой делала новую свечку. Картофельную свечку хранила в холодильнике до полного использования. Таких свечей ставила не менее трех в день. А срок лечения – 3,5—4 месяца.

Адрес: Кравченко Нине Григорьевне, 396658 Воронежская обл., г. Россошь, пр-т Труда, д. 11, кв. 11.

КОРНИ РЕПЕЙНИКА ПРОТИВ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Язва желудка

Тем, кто, по несчастью, знаком с мучениями, связанными с язвой желудка, рекомендую рецепт, проверенный мной лично и принесший спасение от этой болезни.

В мае, как только начнут появляться молодые побеги и листья репейника, нужно выкопать корни тех растений, на которых появилось по пять листочков. Промыть, не очищая кожицы, просушить или хорошо вытереть влагу салфеткой. Затем мелко нарезать и пропустить через мясорубку. Образовавшийся сок отжать, процедить через марлю и смешать с майским медом в пропорции 1:1. Всю массу тщательно перемешать деревянной палочкой и настоять в теплом темном месте в течение 1 месяца.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, ничем не запивая. Улучшение состояния наступает после принятия 1 литра настойки.

Адрес: Бондаренко Лермонту Наумовичу, 493010 Восточно-Казахстанская обл., г.Шемонаиха, ул. Урицкого, д. 39, кв. 7.

ВКУСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЯЗВЫ

Язва желудка

От язвы желудка спасает вкусная смесь.

В эмалированную кастрюлю (без трещин!) положите свежего топленого сливочного масла, залейте его цветочным медом и присыпьте измельченными грецкими орехами (каждого компонента – по 300 г). Закрыв кастрюлю крышкой, облепите ее сверху еще тестом и поставьте в духовку. Температура должна быть средняя — примерно 100°. Прокипятив смесь 15-20 минут, остудите ее, уберите тесто и размешайте получившуюся массу шоколадного цвета. Принимать ее надо, ничем не запивая, по столовой ложке трижды в день за полчаса до еды.

Язва заживает очень быстро, и операция не понадобится. Средство испытанное.

Другой вариант не менее прост.

В три литра простокваши добавьте пол-литровую банку цветочного меда, размешайте и пейте. Утром натощак стакан и после раннего ужина перед сном тоже стакан медовой простокваши. Перед употреблением смесь надо немного подогреть, а хранить ее следует в холодильнике.

Мне потребовалось повторить этот курс, прежде чем зарубцевалась язва.

Адрес: Гурко Юлии Сергеевне, 628417 Тюменская обл., г. Сургут-17, ул. Ленина, д.42, кв. 37.

ЯЗВА? ПОМОЖЕТ КЕДРОВАЯ ЖИВИЦА

Язва желудка

Смесь против *язвы желудка*.

Взять кедровую живицу и касторовое масло в соотношении 1:1. Живицу слегка подогреть, процедить через ситечко (чтобы не было примесей) и смешать с касторовым маслом. Утром натощак обмакнуть в

состав чайную ложечку до середины и облизать ее. Ничего не есть 30 минут. Принимать до улучшения самочувствия.

Адрес: Карповой Ларисе Корнеевне, 634059 г. Томск, ул. Ф.Мюнниха, д.3, кв. 198.

Комментарий Ванина А.И.:

Смесь кедровой смолы с касторкой обладает антибактериальным, ранозаживляющим и обезболивающим свойством.

Может использоваться при лечении не только язвы желудка, но и других заболеваний.

ПРОТИВОЯЗВЕННЫЙ БАЛЬЗАМ

Язва желудка, 12-перстной кишки, эрозивный гастрит

Давным-давно в какой-то газете я прочитала рецепт лечения язвы желудка, 12-перстной кишки и различных эрозивных гастритов. С тех пор этот рецепт не раз приходил на помощь.

У отца была прободная язва желудка. Однажды он попал в больницу с переломом ключицы, ребер, а самое главное — с приступом ИБС и стенокардии. Началось и желудочное кровотечение. Врачи даже растерялись, не знали, за что взяться.

Я позвонила заведующему отделением хирургии и с его разрешения стала поить отца противоязвенным бальзамом. Уже через 2 дня у него прекратилось желудочное кровотечение и можно было начинать следующие процедуры.

Мужа моей подруги списали с судна с сильнейшими болями в желудке, он сильно похудел, ничего не ел. Обследование показало язву желудка, эрозивный гастрит. Я дала ему рецепт противоязвенного бальзама, и уже через несколько дней прекратились боли.

Вот рецепт:

Альмагель — 100 г
Винилин (бальзам Шостаковского) — 100 г
Новокаин 1%-ный — 100 г

Мед — 100 г
Облепиховое масло — 100 г
Сок алоэ — 100 г
Все компоненты смешать и принимать бальзам по 1 чайной ложке каждые 2 часа, в день 5—6 раз, независимо от еды. Курс лечения – 2 недели.

Муж моей подруги — рыбак, в море уходит надолго. Теперь с собой на судно постоянно берет этот бальзам и пьет для профилактики.

Прочитала рекомендации Николая Штаба о пользе горячей воды. Уже пятый месяц пью натощак по 1 стакану горячей воды. 23 дня пью, 7 дней перерыв. У меня прошел гастрит, нет изжоги, исчез остеохондроз, а спина болела часто, ни разу не чихнула за зиму, грипп прошел стороной, вышел песок из почек.

Адрес: Бурячек Наталье Александровне, 694620 Сахалинская обл., г. Холмск, ул. Советская, д.9, кв. 36.

Комментарий Ванина А.И.:

По своему составу предлагаемая смесь обладает обволакивающим, противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим, биостимулирующим свойством. Может с успехом применяться при лечении язвы желудка и других желудочно-кишечных заболеваний.

ПРО ОЛЬХУ И ВАЛЕРИАНУ

Язвенный колит неспецифический

Вот и я хочу поделиться несколькими рецептами, которыми пользуюсь сама уже много лет.

Более 20 лет назад меня вылечила от язвенного неспецифического колита прекрасный и умный врач. И как обязательную скорую помощь дала мне этот народный рецепт.

Собирать ольховые соплодия (шишечки). Собирают их в феврале, марте (до начала сокодвижения). Применяют так:
1 столовую ложку с верхом заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят 15 минут на слабом огне, процеживают, доливают кипятком до 250 мл и пьют вме-

сто чая, кофе, компота с сахаром, вареньем, ягодами, лимоном или добавляют вместо заварки. Утром натощак и на ночь в отвар добавляют 15 капель настойки валерьяны — для снятия спазмов кишечника.

И, конечно, надо устранить нервно-аллергический раздражитель. При обострении перейти на геркулесовую (овсяную) кашу и кисель. Пить отвар ольховых соплодий надо месяца 3—4. И при колите всегда иметь запас ольховых соплодий.

Лапичева Людмила Степановна.
г. Череповец, Волгоградская область.

Комментарий Ванина А.И.:

Смесь ольхи и валерианы может использоваться как симптоматическое, дополнительное средство лечения НЯК.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

ПО СОВЕТУ ВАНГИ

Желтуха

Давно это было — в 1990 году, когда выходил болгарско-советский журнал «Дружба». Там печаталась повесть К. Стоянова о знаменитой Ванге. И был приведен ее рецепт по борьбе с желтухой. Я вспомнила о нем, когда мой сын, пройдя курс лечения в больнице, выписался домой, а не на работу из-за плохих анализов.

Ванга предлагала очень простое средство:

в течение трех дней утром на голодный желудок пить сок одного лимона с 1 ч. ложкой питьевой соды. Так сын и сделал и поехал снова сдавать анализы.

Врачи очень удивились, потому что за такой короткий срок результаты стали отличными. Теперь и вы знаете этот способ. А я, в свою очередь, хотела попросить помочь мне в решении проблем лечения близорукости и печени.

Адрес: Милютиной Тамаре Фоминичне, 305520 Курская обл., Курский р-н, дер.1-я Моква, ул. Школьная, д.62.

Комментарий Ванина А.И.:

Чудодейственный рецепт Ванги для нормализации биохимического состава крови при желтухе оказался эффективным благодаря дренирующему (лучшему оттоку желчи) воздействию сока лимона и снятию ацидоза питьевой содой.

«ЗОЖ» ПОМОГ И МНЕ, И ДОЧЕРИ

Желчнокаменная болезнь

25 января 2002 года в диагностическом центре Кишинева мне поставили диагноз: рак щитовидной железы. По результатам анализов отправили на операцию в онкологический институт. Там я и познакомилась с «ЗОЖ». Операцию перенесла тяжело, а позже выяснилось, что диагноз «рак» не подтвердился.

Первое, что сделала по возвращении домой из больницы, — подписалась на вестник. Это был май. Не дожидаясь лета, составила себе график, где расписала время приема смеси масла с водкой, диету. Первые 10 дней приема соблюдала очень строгую диету, следила за своим весом. До начала приема смеси масла с водкой на шее, где у меня был шрам от операции, образовалась опухоль. После 15 дней приема смеси ее не стало, нормализовалось давление, я забыла про головные боли. Смесь принимала 3 месяца. От шва осталась только белая нитка, общее состояние улучшилось.

Через две недели после родов у моей 21-летней дочери начались сильные и частые приступы боли, снять которые удавалось только при помощи капельницы. Оказалось, что у нее камни в желчном пузыре. Врачи предлагали удалить желчный пузырь, но мы не согласились из-за малыша. Операция займет много времени, а ему необходимо грудное молоко. Я стала листать подшивку вестника «ЗОЖ», если это можно назвать подшивкой — подписалась-то с мая, с 9-го номера, а плохо дочери стало в августе. Но именно в этом, 9-м номере я нашла рецепт от камней в почках и желчном пузыре Лидии Уткиной из Татарстана, за что ей огромное спасибо. В рецепте большое внимание уделялось режиму питания. Дочка кормила ребенка, поэтому нам было сложно соблюдать этот режим, но мы все равно рискнули. Кое-что изменили в диете, предложенной Уткиной.

Понедельник. Суп овощной почти без соли, тертая морковь и свежий домашний яблочный сок.

Вторник. Овощной салат с оливковым маслом, без соли, яблочный сок, вечером клизма.

Среда. Кушать дочка ничего не могла, спасение было в яблочном соке – дочка пила его с удовольствием, я не успевала его готовить. После вечерней ванны— массаж тела.

В *четверг* дочь совсем обессилела. Вечером смогла выпить только 100 г оливкового масла и 100 г лимонного сока вместо 200 г масла и 200 г сока. Выпила в 23.00, сразу легла на грелку и уснула. Утром в пятницу часов в 8 утра начали выходить мягкие камушки темно-зеленого цвета и разной величины.

В понедельник дочка пошла на УЗИ и домой летела, как на крыльях — желчный пузырь был чистый. Через месяц она еще раз обследовалась на УЗИ — все чисто. Сейчас чувствует себя отлично, учится в университете.

Адрес: Мельниченко Лилии, 27201 Молдова, г. Шолфнешть, ул. Скыптея, д. 19.

Комментарий Ванина А.И.:

Речь, по-видимому, идет о своевременном (без осложнений) отхождении мелких холестериновых (без кальциноза) камней у 21-летней девушки в результате систематического приема холелитиков и желчегонных продуктов растительного происхождения (морковь, яблоки, оливковое масло) на фоне натуро- и гидротерапии (очистительные клизмы, местное тепло на область печени, общие ванны, массаж тела). Все это может быть реально.

РОМАШКА И СЕМЯ ЛЬНА ПОМОГЛИ ВЫВЕСТИ КАМНИ

Желчнокаменная болезнь

Мне всего 45, а уже пришлось испытать немало трудностей. В 1987 году умер муж, осталось пятеро детей, старшему – 11. Был ужасный страх, не знала, что делать дальше, как жить. В 1989 году у меня начались сильные приступы желчнокаменной болезни. Боли были такие, что приходилось

вызывать «скорую». Как-то приезжала она ко мне аж 19 раз. Кололи баралгин внутривенно, и приступ утихал. Но все это было временно. Что только не пила, а вот рецепт, что посоветовали знакомые, меня просто спас.

Купила в аптеке 2 пачки ромашки и 1 пачку семени льна, взяла оливковое масло 250 г. Предварительно мама распарила ромашку к 7 часам утра. Я в это время съела 1 кусочек серого хлеба, выпила 1 стакан чаю и легла в постель. Тут же на область печени мне мама положила теплую распаренную траву в специально сшитом мешочке из ситца, сверху целлофан и электрическую грелку. И так я лежала до 12 часов дня. В 12 часов убрали траву, а грелку оставили до 14 часов. В 12.00 съела десертную тарелочку манной каши, сваренной на воде — несоленую, несладкую. В 14 часов мама опять в мешочке положила под грелку распаренное теплое семя льна, опять целлофан, грелка — и так до 17.00.

В 17 часов мама убрала семя льна, а грелку оставила. Она заранее разделила оливковое масло — 250 г — на 3 равные части. В 17 часов я выпила первую часть масла, в 17.30 выпила вторую, в 18.00 — третью порцию. Убрали грелку, легла на правый бок и — до утра. Если начинало тошнить, съедала щепотку соли. Мне говорили, что утром все камни выйдут, но у меня вышли не все, и я повторила процедуру.

Адрес: Кудиенко Людмиле Николаевне, 646152 Омская обл., Любинский р-н, с. Замелетеновка, ул. Ленина, д. 4.

Комментарий Ванина А.И.:

Экспериментирование 45-летней больной т.н. "народными" средствами чревато непредвиденными последствиями. При наличии крупных (2 и более см), множественных, с кальцинозом камней в желчном пузыре, сопровождающихся выраженным болевым синдромом, больной может помочь только операция – холецистэктомия, то есть удаление желчного пузыря. Поэтому в любом случае нужно проконсультироваться с врачом, сделать обследование желчного пузыря и убедиться в том, что еще нет срочной необходимости в операции.

БАБУШКИН РЕЦЕПТ ОТ ОПИСТОРХОЗА

Описторхоз

От глистов и описторхоза меня вылечила бабушка.

Она наломала липовых веточек, сожгла их на противне. 1 чайную ложку измельченной в порошок липовой золы положила в стакан вскипяченного горячего коровьего молока. Я пила по 1 стакану такого молока перед едой 3 раза в день в течение 12 дней.

Потом сдала анализы, и ни глистов, ни описторхоза у меня не обнаружили.

Адрес: Даниловой Т.К., 634015 г. Томск, ул. Междугородняя, д.28, кв. 118.

ВОЛШЕБНАЯ БОЛТУШКА

Чистка печени и желчного пузыря, профилактика образования камней в почках

Для приготовления болтушки потребуется 300 г меда, 6 целых сырых яиц в белой скорлупе и 1,5 литра сырого деревенского молока.

На дно трехлитровой банки выложить мед. Яйца хорошо промыть в холодной воде, вытереть насухо, аккуратно положить сверху и налить молока. Горлышко банки завязать двумя слоями марли и поставить в теплое место. В течение 10-14 дней скорлупа растворится, и яйца останутся в тонкой пленочке, через которую молочная сыворотка с медом попадут внутрь, от чего белок станет жидким, как вода, а желток загустеет. Яйца увеличатся и всплывут - это показатель того, что болтушка готова.

В дуршлаге раскладывают марлю и ставят его на эмалированную полуторалитровую кастрюлю. Рядом тарелка для отходов. Прежде нужно снять и выбросить сливки, покрытые молочным грибком, затем откинуть содержимое банки в дуршлаг: жидкость просочится, а творог и яйца останутся. Проколите яйца тупым концом толстой иглы: жидкость выльется, а пленочку с желтком выбросите. Полученный творог в марле повесьте над кастрюлей минут на 20. Собранную жидкость процедите через 6 слоев марли и слейте в бутылку, а творог выбросите.

Хранить болтушку в холодильнике, перед употреблением взбалтывать. Не подогревая, принимать 1 раз в

день утром натощак по 30-50 г. Курс лечения – весь объем бутылочки, проводить курс 2 раза в год – весной и осенью.

Это очень хорошее народное средство для чистки печени и желчного пузыря, а также для профилактики образования камней в почках. Хороша болтушка и для лечения поджелудочной железы, селезенки, да и для всего желудочно-кишечного тракта.

Желаю всем здоровья.

Адрес: Добровольской Анне Алексеевне, 646982 Омская обл., Кормиловский р-н, с/з «Победитель», ул. Советская, д. 15, кв. 2.

Комментарий Ванина А.И.:

Приводимый метод очищения печени и желчевыводящих путей вполне мог бы найти свое практическое применение. Желательно уточнить только разновидность меда (цветочного или какого-то другого) и молока (коровьего, козьего или др.). Но, видимо, молоко имеется в виду коровье.

ОЧИЩАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ

Очищение печени и кишечника

Для *очищения печени и кишечника* возьмите:

0,5 кг чернослива без косточек

1 бутылку холосаса (140 г)

1 пакет крушины (50 г).

Все соединить в эмалированной кастрюле и довести до кипения. Томить на медленном огне 30 минут. Процедить, долить до двух литров кипяченой воды и поставить в холодильник на 7 дней.

Принимать по 1 столовой ложке один раз в день, на ночь, через 2 часа после ужина. После приема ничего не есть и не пить до утра.

Результат потрясающий, проверено на себе.

Адрес: Зюзиной Марии Васильевне, 445035 г. Тольятти, до востребования.

Комментарий Ванина А.И.:

Удачное сочетание желчегонных и слабительных свойств предлагаемых ингредиентов может быть полезным для пациентов при отсутствии противопоказаний для их употребления.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

СОСНОВЫЕ ШИШКИ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

Камни в почках

Каждый переживший боли от камней в почках (или в желчном пузыре) знает, какие они доставляют страдания. Избавиться от камней в почках или желчном пузыре можно следующим образом.

Весной, когда шишки на соснах еще совсем маленькие, зеленые, их нужно нарвать и сложить в небольшую кастрюльку на треть объема, залив водой. Кипятить 5 минут. Когда настой остынет, его нужно пить по одной трети стакана три раза в день после еды. Продолжительность курса — не менее трех недель.

Адрес: Прокопьеву Михаилу Ивановичу, 662603 Красноярский край, г. Минусинск, п/о 3, до востребования.

Комментарий Костерова В.М.:

Читатель Прокопьев М.И. из Красноярского края рекомендует выводить камни из почек с использованием сосновых почек. Это вполне вероятно.

Есть способы выведения камней живицей (сосновой, конечно, даже канифолью). Некоторые используют другое хвойное дерево – пихту, а именно пихтовое масло. Методик много, но тем не менее нужно подобрать себе свою, потому что в одной методике не учтешь всех индивидуальных особенностей.

Но, как мне кажется, метод выведения камней более унифицированный — это с помощью водно-спиртовой вытяжки корней шиповника.

Рано весной или поздно осенью заготовьте корней, стараясь брать корни средней величины. Если будете брать сухие корни, то взвесить надо 120 г, измельчить их и залить 1 л водки, настоять 3 недели, процедить. Вытяжка должна быть интенсивно красного цвета. Пить надо по 2 ч. ложки, а если вес большой, то по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды и на ночь. Выпить надо всю бутылку, в середине лечения сделать недельный перерыв.

В это время хорошо пить чай из листа черной смородины (вволю). Если пойдет мутная моча, значит, пошли соли, тогда время приема смородинового чая строго обязательно.

Кстати, этот способ годится и для выведения камней из желчного пузыря, но менее эффективен.

ЧУДО-СРЕДСТВО ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

В Барановичах в киосках нет «ЗОЖ», но выручает сестра — привозит из Минска. Газета интересная и полезная. Многое почерпнула из нее для себя и своих друзей. Хочу поделиться очень эффективным средством от камней и кист в почках. Много лет сама страдала этим недугом, пока не нашла рецепт, который проверила на себе.

Приобрела на птицефабрике внутреннюю перепонку от куриных желудков, перемолола в кофемолке и пила по одной чайной ложке утром натощак, но улучшения не наступало. Тогда я решила изменить этот рецепт и добавила немного высушенной перемолотой травы спорыша. Ведь куры клюют камешки, а вместе с ними и травку. Результаты не заставили себя ждать. Теперь подробно опишу способ приготовления, может, кто захочет попробовать это чудо-средство.

Внутреннюю пленочку куриных желудков тщательно моем, высушиваем, перемалываем на кофемолке. На стакан порошка добавляем 2 столовые ложки перемолотой травы спорыша и 2 столовые ложки измельченного семени льна. Все тщательно перемешиваем и принимаем по схеме:

10 дней по одной чайной ложке натощак, запивая водой за 30 мин. до еды. Затем 10 дней перерыв. Потом принимаем 10 дней, но уже утром натощак и вечером перед сном по одной чайной ложке. Затем опять перерыв 10 дней. Следующие 10 дней принимаем лекарство только утром натощак. Это — один курс лечения. Я провела 3 таких курса.

Все мои камни растворились и безболезненно исчезли. Во время лечения из рациона надо исключить соленое, острое, алкоголь. Перерыв между курсами лечения — 2-3 недели. Лекарство абсолютно безвредно. Этим рецептом пользуются очень многие люди уже в течение 5 лет, и эффект удивительный.

Адрес: Бубен Людмиле Константиновне, 225320 Республика Беларусь, Брестская обл., г.Барановичи, ул. Промышленная, д.42, кв.83.

Комментарий Костерова В.М.:

В чудо-средстве, предложенном читательницей Бубен Л.К. из Барановичей, никакого чуда нет. Давно заметили, что куры склевывают камешки, которые, как раньше считали, служат чем-то вроде жерновов для перемалывания пищи. На самом деле это источник минерального состава (кальций) для скорлупы яиц. Но как же из камешков образуется скорлупа? Да, очевидно, эти камешки успешно растворяются в желудке под действием агрессивного желудочного сока кур. Вот в народе и стали брать "пупки", а именно так зовут куриные желудки, для выведения солей из почек. И внутри куриного желудка это не пленочка, а мощная оболочка желтоватого цвета, довольно плотная. Вот с ней и работают.

В народе известен способ выведения камней с использованием спорыша, кстати, способ очень надежный, но продолжительный. Нам, россиянам, он не совсем подходит, ведь нам надо быстро. Наша читательница взяла и эти два способа объединила, за что мы ей выносим всеобщую благодарность.

ЕЩЕ ПОЛИКИСТОЗ ЛЕЧАТ ЧИСТОТЕЛОМ

Кисты на почках

В «ЗОЖ» (№ 24 за 2002 г.) было опубликовано мое письмо «Чеснок от поликистоза почек». Я рассказала о женщине, которую сняли с учета по поводу поликистоза после того, как она провела курс лечения настойкой чеснока. С тех пор ко мне идет неиссякаемый поток писем. Многие спрашивают, знаю ли я другой способ лечения поликистоза?

Знаю, что это заболевание лечат чистотелом.

Набрать цветущего чистотела, промыть, просушить и пропустить через мясорубку, можно прямо с корнями. Полученную массу залить водкой в соотношении 1:1 по объему, оставить в прохладном темном месте на 10 дней. Процедить.

Принимать первые 10 дней по 1 чайной ложке + 50 мл охлажденной кипяченой воды 1 раз утром за 30—40 минут до еды.

Вторые 10 дней пить по 1 столовой ложке +50 мл охлажденной кипяченой воды 1 раз утром за 30—40 минут до еды.

Третьи 10 дней пить уже по 1 столовой ложке + 50 мл воды 3 раза в день за 30—40 минут до еды.

Курс лечения — 1 месяц, 1 месяц перерыв. После третьего курса сделайте УЗИ.

Адрес: Жуковой Валентине Ивановне, 398006 г. Липецк, ул. Жуковского, д.22, кв.16.

Комментарий Костерова В.М.:

Рецепт против поликистоза почек, присланный автором Жуковой из г. Липецка, имеет право на существование. Автор пишет, что после публикации способа борьбы с этим поликистозом еще раньше к ней опять поступают письма. О чем это говорит? Да о том, что не всем людям этот способ подходит, о чем я не раз говорил.

А теперь рецепт с использованием чистотела. Раньше в народе говорили, что чистотел не только чистит тело, но и стенки внутренних органов, именно поэтому его применяют еще, например, при полипах желудка.

Да простит меня автор, но я сообщу мой рецепт, несколько отличный от ее способа. А отличается он прежде всего технологией приготовления лекарственного средства.

Я сначала готовлю сок чистотела, выжимая пропущенную через мясорубку биомассу растения, затем заливаю в бутылку с плотной пробкой и настаиваю при комнатной температуре. Ежедневно пробку приоткрываю, чтобы выпустить газы. Как только сок перестанет "пшикать", брожение закончилось. Этот процесс занимает 2-3 недели. В этот отбродивший сок я добавляю водку в равных соотношениях с соком.

Принимать следует первые 2 недели по 1 ч. ложке, разведенной в 1 ст. ложке воды, утром натощак, затем еще 2 недели столько же, но принимать и утром, и на ночь. После 10-дневного перерыва курс лечения следует повторить.

ПОДНИМИТЕ ПОЧКУ!

Опущение почки

Спасибище огромное за труд! «ЗОЖ» люблю, читаю, следую! Газету покупаю и подшиваю уже полтора года. За это время не упоминались гомеопатическое средство «успокой» и «климаксан». А они спасли меня от тяжелых форм депрессии, бессонницы, дистонии и климакса одновременно. Лекарства сравнительно дешевые, отпускаются без рецепта.

Я живу с единственной почкой 31 год. Прооперирована была на третьем месяце беременности. После родов обнаружили опущение оставшейся почки. Ведущий врач-уролог научил меня поднимать ее.

Надо лечь на спину так, чтобы область ниже поясницы находилась выше головы, ноги согнуть в коленях. В таком положении легко нащупать «бродягу» и мягкими движениями ладони вернуть ее на место. Затем, немного подождав, предстоит медленно перевернуться набок и очень медленно встать. Поднявшись, надевают почечный бандаж.

Я бандажом не пользовалась, а приспособилась поднимать почку даже в вертикальном положении. С тех пор роди-

ла еще одного сына, помогла мужу избавиться от инвалидности и построила с ним два кирпичных дачных дома. В еде все эти годы в первую очередь присутствовали рисово-овсяная каша на воде, фрукты, овощи, творог и по возможности мясо. Вот и все секреты.

Адрес: Петровой Любови Андреевне, 308032 г. Белгород, ул. Степная, д. 2, кв. 911.

СОК ИЗ СПОРЫША ХОРОШ ДЛЯ ПОЧЕК

Пиелонефрит

Много лет я страдала *пиелонефритом*, часто лежала в больнице с почечной коликой. Приступы снимали, но кардинально лечение не помогало, и я снова и снова оказывалась на больничной койке. Тогда решила воспользоваться советом одной бабушки.

Надземную часть спорыша хорошо промыть в мыльной воде и пропустить через мясорубку. Кашицу из спорыша разбавить кипяченой водой до жидкой массы, отжать сок.

Этот сок я пила от 1/4 до 1/2 стакана теплым 3 раза в день через трубочку, чтобы предохранить зубную эмаль от разрушения. Вскоре почувствовала себя лучше, но продолжала пить сок в течение нескольких месяцев, пока была возможность собирать свежий спорыш.

Помимо того, что перестала мучить почечная колика, я заметила, что исчезли и боли в коленях.

Адрес: Кузнецовой Наталье Николаевне, 152900 Ярославская обл., г. Рыбинск, Главпочтамт, до востребования.

Комментарий Костерова В.М.:

Спорыш — одно из любимейших лекарственных растений, и не только людей. Посмотрите летом, где больше всего времени проводят воробьи? Да, пасутся на спорыше, склевывая его маленькие, беленькие, совсем невзрачные цветочки. Доверимся инстинкту диких птиц, он никогда не подведет. Вот привлекло внимание к спорышу и нашей читательницы Кузнецовой Н.Н. из Ры-

бинска. У нее тоже, видимо, чутье на лекарственные растения. А все дело в том, что спорыш – одно из лучших средств для восстановления нарушенных обменных процессов, поэтому как в народной, так и в официальной медицине его используют, правда, составной частью, в сборах при лечении болезней обменного характера, в том числе печеночных и почечных. Автор прислала нам свой рецепт лечения пиелонефрита соком спорыша. При нарушенных обменных процессах снижается устойчивость к неблагоприятным факторам, и прежде всего к инфекции, а при пиелонефрите это основное.

При лечении данного заболевания большое значение имеет повышение мочеотделение, для чего используются мочегонные растения и обильное питье. К таким растениям опять относится спорыш. Но на практике чаще всего все-таки используют комплекс растений, то есть сборы вроде вот такого:

лист толокнянки, брусники, плоды можжевельника, трава спорыша, хвощ полевой. 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять не менее 30 мин., процедить и пить по 100 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Как видите, в этом сборе растения преимущественно с антибактерицидными и мочегонными свойствами. Поэтому спорыш, хотя и хорош, но лучше его использовать в сочетании с другими растениями. Опытные фитотерапевты для профилактики и поддерживающей терапии рекомендуют сбор с выраженной антимикробной направленностью и обладающим мочегонным свойством.

Это плоды можжевельника — 1 ст. ложка, трава хвоща полевого — 1 дес. ложка, корень солодки — 1 ст. ложка, брусничный лист — 2 ст. ложки. Смесь залить 3 стаканами кипятка, настоять не менее 30 мин. и принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

ВСЕМ СОВЕТУЮ ТРАВЫ

Пиелонефрит, воспаление мочеполовых путей

При *пиелонефрите* и воспалении мочеполовых путей мне помогает чертополох, еще он называется татарником. Это большая колючка с широкими колючими листьями, снизу всклоченными, цветет красным цветом.

В аптеках ее не бывает, растет она по мусорным местам. Собираю сама во время цветения, но не у дорог, сушу в тени, на чердаке.

3 ст. ложки сухого чертополоха кладу в 700-граммовую банку, заливаю доверху кипятком, после остывания пью по 100 граммов 5—6 раз в день. За день всю банку нужно выпить, но этот настой немного повышает давление.

Адрес: Ефремовой Антонине Григорьевне, 394061 г. Воронеж, пр-т Труда, д. 8а, кв. 97.

ЧЕСНОК ОТ ПОЛИКИСТОЗА

Поликистоз почек, изжога

Я знаю женщину, которая страдала поликистозом почек. Но вот уже четвертый год, как ее сняли с учета. Теперь она проходит профилактический курс два раза в год: в марте и октябре.

А вылечилась она следующим составом.

1 кг чеснока очистить и пропустить через мясорубку. Залить 1 литром кипяченой охлажденной воды. Настаивать в темной закрытой посуде 1 месяц, время от времени взбалтывая. Полученный состав процедить через 3 слоя марли и хранить в темном прохладном месте, но не в холодильнике.

Принимать по 2 столовые ложки, запивая 0,5 стакана теплого молока, 3 раза в день за полчаса-час до еды.

Повторять лечение через каждые три месяца, потом сделать УЗИ.

На каждый курс делать новую порцию настойки.

Адрес: Жуковой Валентине Ивановне, 398006 г. Липецк-6, ул. Жуковского, д. 22, кв. 16.

ЕСЛИ «ДОСТАЛ» ЦИСТИТ

Поделюсь еще одним хорошим методом — излечения от *цистита*. Услышала по радио. На тот период у меня была такая проблема. Я решила испробовать, и — о чудо! — результат превзошел все ожидания. Я излечилась полностью, с тех пор прошло около 6 лет, и больше эта проблема о себе не напоминает.

Рецепт: 6 луковиц средней величины мелко порезать. Положить в эмалированную кастрюлю. Залить 1 литром кипяченой воды. Кипятить на очень слабом огне при закрытой крышке 20 минут. Остудить, процедить и отвар принимать натощак по 1 стакану. Остаток хранить в холодильнике. Отваривать и принимать до полного излечения. Я пила 2 недели.

Если почувствуете сильные рези — не пугайтесь, это выходит вся накопившаяся слизь.

Адрес: Литвиновой Марии Григорьевне, 352100 Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Ляпидевского, д. 21.

Комментарий Костерова В.М.:

Разговор пойдет о цистите. Это заболевание воспалительного характера вызывается в основном инфекцией, которая одолела организм, как правило, после его переохлаждения. В лечении стараются использовать противовоспалительные и, главное, противомикробные средства.

Я понимаю, если бы в методе лечения, который прислала читательница Литвинова М.Г. из Краснодарского края, использовался сырой лук, который обладает противомикробным действием (и то его в этих случаях не используют), а тут лук сваренный. Сваренный лук может обладать некоторым мочегонным действием, но для лечения цистита этого мало. Что же сказать по поводу этого рецепта? Он или никакой, или очень оригинальный. Хотя не доверять автору мы не можем.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

ЛОПУХ СИЛЬНЕЕ ТАБЛЕТОК

Боли в суставах, косточках больших пальцев ног

Болели у меня руки: плечи, предплечья, кисти ломило так, что я даже не могла сама расчесать волосы. Соседка по даче, узнав о моей беде, рассказала, что ее мама лечилась лопухом, и посоветовала мне попробовать.

Нужно сорвать листья лопуха, вымыть, дать стечь воде. Мелко порезать или пропустить через мясорубку, выжать руками сок. Этот сок смешать с тройным одеколоном или водкой, спиртом, самогоном, что есть под рукой, в пропорции 1:1. Растирка готова. Хранить в стеклянной банке при комнатной температуре.

Я обычно готовлю трехлитровую банку. Она у меня стоит на полу. Хватает надолго. Уже 4 года я спасаюсь только лопухом.

Перед употреблением взбалтываю и растираю руки на ночь, надеваю теплую кофту и ложусь спать. Месяца через два руки перестали болеть. Растирала настойкой поясницу и ногу, тепло укутывалась, и боль сразу уходила.

Моя подруга лечит такой настойкой болезненные косточки у большого пальца. Делает компресс прямо на косточку. Тоже, говорит, помогает.

Адрес: Артемьевой Таисии Максимовне, 400026 г. Волгоград-26, ул. Гражданская, д.28, кв. 83.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Лопух действительно является женьшенем средней полосы России. Это одно из сильнейших растительных

средств по улучшению обменных процессов в организме. Но в данном конкретном случае эффективнее будет следующий рецепт:

тщательно размешать в стеклянной банке емкостью 0,5 л 100 г нутряного жира (смальца), 100 мл уксусной эссенции или уксусной кислоты (70%)и 1 куриное сырое яйцо, поставить в темное место на 2 недели, периодически встряхивать. Втирать эту смесь в больные суставы. Жечь не будет, если втереть эту мазь в кожу, а не намазать толстым слоем. Если будет жечь, мазь стереть тряпочкой и процедуру прекратить – польза в любом случае уже будет.

АЙ ДА КРАПИВА!

Боли в спине

Я знала одного мужчину: у него был травмирован позвоночник, и он весной и осенью лежал в больнице по месяцу, а то и по полтора. Его научили для излечения париться в бане с крапивным веником. Когда он весной чувствует себя плохо, идет в баню париться с крапивой – достаточно двух раз. И все, он здоров и больше к врачам не обращается.

Приезжают как-то ко мне дочь с мужем, тот ходит согнувшись. Говорит: «Вчера колесо менял у машины, а она большая, грузовая. Вот спину и сорвал». Я послала дочь за крапивой, натерли на ночь ему спину, на другой день все прошло.

Через несколько лет заболела у меня спина, я принесла крапивы и натерла. И вылечила себя, хотя раньше, когда было такое же состояние, ходила к врачу, мне выписывали таблетки, недели две их пила, но все равно ходила больная.

На днях позвонила приятельница, говорит: «Такие резкие боли в спине, не знаю, что делать, постирала, и вот так случилось».

А нам с ней идет девятый десяток. Я ей тоже посоветовала крапиву. Через два дня звонит, говорит, что резких болей нет, помогла крапива, хотя еще немного чувствуется. Еще добавила крапивы, и тогда все прошло.

Адрес: Ростовщиковой Анастасии Прокопьевне, 614042 г.Пермь-42, ул. Новоржевская, д. 45, кв. 49.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Крапива – прекрасное средство для очищения крови и возбуждения нервных окончаний кожи, но она, к сожалению, не является панацеей от всех болей в спине. Ее с успехом можно заменить следующим средством:

при болях в пояснице и спине замесить тесто из ржаной муки обычным способом (без дрожжей) и добавить в него 1 ч. ложку очищенного живичного скипидара (продается в аптеках). Эту «лепешку» накладывать на больное место на 1-2 часа, прикрыв сверху теплым шарфом или платком. При жжении процедуру прекратить. Иногда для устранения болей достаточно 2-3 таких процедур.

ПАПИН РЕЦЕПТ

Остеомиелит

Однажды ночью, просматривая вестник «ЗОЖ» (№ 11 за 2003 год), в рубрике «Отзовитесь!» прочитала призыв о помощи Сбитневой Марии Никитичны из Бишкека: как ей справиться с хроническим остеомиелитом левого бедра?

Сразу вспомнила свое детство, когда мне было лет пять. Как сейчас, вижу папу, который ходит взад-вперед по нашей маленькой комнатке и, обхватив левой рукой правую, покачивает ее, а в глазах – слезы. У папы был хронический остеомиелит правого локтевого сустава. Те мучения, которые он переносил от этой коварной болезни, запечатлелись в моей памяти навсегда. Раны то затягивались, то открывались вновь, и гной, расплавив кость, выходил наружу, вынося мелкие костные осколки. Врачи временами делали ему «чистку» костей сустава, но облегчение было коротким. Однажды во время такой «чистки» ему повредили сухожилие, после чего сустав заблокировался и рука не могла ни сгибаться, ни разгибаться.

Как-то поздним вечером, измученный болями и бессонницей, папа сказал маме:

«Возьми луковицу побольше, поруби ее мелко на доске. А теперь наскобли хозяйственного мыла с горсточку. Смешай хорошо лук и мыло, выложи все на чистую тряпку и обмотай сустав».

Не знаю, откуда папе пришел в голову этот рецепт, но в ту же ночь он впервые крепко заснул и проспал до обеда следующего дня. Каждый вечер мы с мамой делали свежие повязки. У папы очистились ранки в области сустава, заросли новой кожицей. До конца жизни он больше не жаловался на руку. Единственной памятью от этого мучительного заболевания осталась неподвижность сустава.

Обращаюсь к Марии Никитичне и тем, кто страдает таким же заболеванием: попробуйте папин рецепт. Поможет – буду только рада.

И еще: не теряйте веры в выздоровление, боритесь за свою жизнь.

Адрес: Исаковой Нине Ивановне, 692526 Приморский край, г. Уссурийск, пр-т Блюхера, д. 20, кв. 12.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Лук и чеснок обладают сильным бактерицидным свойством, качественное детское мыло усиливает их действие. Однако мыло нельзя применять при глубоких и открытых ранах больших размеров.

Незаменимым средством при всех заболеваниях костей служит овсяная солома. Больные места в этих случаях нужно обкладывать распаренной овсяной соломой или прикладывать на час-полтора на больные места компрессы из отвара овсяной соломы. Поверх компрессов накладывать теплый шарф или платок. Отвар готовить следующим образом:

в посуду на 2/3 ее объема поместить овсяную солому, залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения и продолжать кипятить на малом огне еще 25-30 мин. Настоять 20 мин., процедить.

ЖИЛЕТКА ВМЕСТО ФИЗИОТЕРАПИИ

Остеохондроз

Есть такая зловредная болезнь, остеохондроз называется. Мучает многих и меня – тоже. Так я спасаюсь домашней физиотерапией – за исключением лета, круглосуточно ношу жилетки из овечьей шерсти (конечно, не фабричной вязки).

На ночь надеваю белую, а утром – темную. Пока спишь, сто раз повернешься в ней, а днем тоже постоянно двигаешься. Благодаря сухому теплу и такому массажу тела у меня теперь ничего не болит, несмотря на возраст 72 года.

Я 40 лет шила на ножной швейной машинке, поэтому нижние суставы всегда двигались, и сейчас ни плоскостопия, ни шишек нет. Очень люблю прясть вручную овечью шерсть с помощью старинного веретена и обычной кочерги. Целый день не расстаюсь с ними. И врач мне однажды подтвердил, что это очень полезное для здоровья занятие, особенно если поражены суставы верхних конечностей.

Так что не отставайте, зожевские бабушки, беритесь по старинке за веретено! Недаром ведь в прежние времена пряхи отличались долголетием.

Адрес: Лощининой Валентине Ивановне, 391670 Рязанская обл., пос. Кадом, ул. Набережная, д.11.

САБЕЛЬНИК И ТИБЕТСКАЯ ГИМНАСТИКА

Остеохондроз

Хочу сообщить, как я избавилась от остеохондроза. С прошлого года, с августа, не могла поднять левую руку.

Лечилась только по «ЗОЖ», так как процедуры в больнице не помогали. А ведь там все платно. И вот в № 21 за 2002 г. прочитала про сабельник.

Сделала настойку на водке, втирала на ночь и пила по каплям. Помогло.

Какое счастье и удовольствие, когда можешь поднять руку, крутить-вертеть ею, как хочешь – как можешь.

По утрам делаю тибетскую гимнастику и ем рис, несоленый, сваренный на воде. Помогает.

И еще. От *сухой мозоли между пальцами* ног избавилась, на ночь привязывая листья золотого уса: помну, чтобы был сок, привяжу и ночь не снимаю, 3 процедуры – и нет мозоли. Все прошло.

Адрес: Зюзиной Марии Васильевне, 445035 г. Тольятти, до востребования.

«Предупреждение Плюс»: Друзья, если у вас нет комплекса тибетской гимнастики, не беда. Выполняйте упражнения Юрия Попова, о которых мы писали в 3-м номере «Предупреждения Плюс» за 2007 г. и повторяли в вестнике «ЗОЖ» (см. №№ 17-21 за 2007 г.). И, будьте уверены, остеохондроз отступит.

СКОРЛУПА КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ – СИЛЬНАЯ ВЕЩЬ

Остеохондроз, боли в спине

При остеохондрозе и болях в спине поможет настойка скорлупы кедровых орехов.

Скорлупу насыпать в бутылку и залить 70%-ным спиртом так, чтобы спирт был выше уровня скорлупок на 2 пальца. Хорошо закрыть, обвязать темной бумагой или тряпкой и поставить в теплое место, периодически поворачивая, на 2 недели. Процедить и принимать.

Сначала каплями – по 10 капель на 1 столовую ложку воды утром натощак 1 раз в день, а потом по 1 чайной ложке на 1 столовую ложку воды – утром. 10 дней пить – 5 дней перерыв. И так 3 курса. Потом делайте перерыв дней 10—15, и можно начинать следующие 3 курса.

Говорят, этот состав излечивает даже грыжу позвоночника.

Адрес: Балуевой Надежде Ивановне, 624356 Свердловская обл., г. Качканар, ул. Бажова, д. 15, кв. 1.

ВТИРАТЬ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Остеохондроз, ревматизм, радикулит

Увлекаюсь тибетской медициной, изучаю ее. В свои 14 лет узнала много рецептов. Вот один из них: от остеохондроза.

В банке из-под майонеза смешать одно сырое яйцо со столовой ложкой муки и 100 г сливочного масла. Добавить в смесь 1 ложку уксусной эссенции. Поставить в темное место. Через несколько дней достать и выбросить образовавшуюся пленку. Полученный состав хорошо размешать и втирать при остеохондрозе (помогает и при ревматизме, радикулите).

От тех же недугов можно приготовить и такое лекарство:

1,5 стакана сока редьки, 1 стакан меда и 0,5 стакана водки. Размешать и использовать для растирания.

Адрес: Никитиной Елене, 141983 Московская обл., г. Дубна-3, ул. Пионерская, д.30.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Не зря ведь древние мудрецы говорили, что движение – это жизнь. Организм изначально создан так, что может функционировать только при определенных условиях, главными из которых являются движение, самоограничение (во всем должна быть мера), правильные питание и образ жизни. Читатели газеты «Здоровый образ жизни» справедливо призывают к движению как к способу избавления от многих заболеваний. Остеохондроз в большинстве случаев является следствием недостаточности или отсутствия движений в том или ином участке тела. Применение овечьей шерсти – давний способ народной физиотерапии. В дополнение к предлагаемому способу лечения шерстью можно порекомендовать спать на козьей или овечьей шкуре – пусть простят меня защитники животных.

ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Полиартрит, боли суставные; шпоры пяточные

Топинамбур служит здоровью человека весь без остатка, до последнего листочка. Сажаю его на своем огороде 7 лет.

Клубни советую съедать перед едой: они помогают в лечении гипертонии, ожирения, запоров, малокровия, диабета, панкреатита и используются как мочегонное средство. Зимой верхняя часть растения тоже пригодится – для лечебных ванн.

В эмалированное ведро всыпать 800 г (или 1 кг) измельченных (не мелко) стеблей и листьев топинамбура, залить с утра крутым кипятком и дать настояться до следующего утра. За сутки медленно остывающий раствор наберет целебную силу. Вылить ведро в ванну с горячей водой и лечь в нее на 10-15 минут.

Эти ванны помогают от полиартрита, шпор на пятках, при ломоте конечностей. Для улучшения самочувствия мне хватает шести ванн. Можно делать такие ванночки для ног, растворив настой в тазу.

И несколько слов о горохе. Я его очень люблю, поэтому ем его часто, перед едой. Пишут, что он имеет целебную силу, в чем я тоже убедился на себе. В стакан насыпаю горох, заливаю водой, слегка его покрывая, и оставляю для набухания. Советую употреблять горох ежедневно: он дробит камни в почках, помогает от грыжи, изжоги, атеросклероза. Стакана разбухшего гороха хватает на два дня.

Адрес: Казьмину Василию Дмитриевичу, 453263 Башкортостан, г. Салават, ул. Ленина, д. 72, кв. 55.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Попадая в организм, вещества, входящие в топинамбур, активно включаются в обмен веществ его тканей и органов, обеспечивая восстановление после метаболических изменений в миокарде и нарушений сердечного ритма; снижение тонуса сосудов при гипертонической болезни и сахарном диабете; увеличение гемоглобина, инсулина, снижение холестерина в крови, кислотности желудочного сока, желчеобразование; уменьшение отложения солей в суставах при подагре и образовании камней в печени, почках, мочевом пузыре; способствуют выведению токсических и радиоактивных веществ из организма, предупреждению развития

раковых болезней, уменьшению отеков сердечного происхождения и т.д.

Для лечения вышеперечисленных болезней полезно пить свежеприготовленный сок клубня топинамбура по 100 мл 2-3 раза в день за 10-15 мин. до еды.

Горох обладает противоопухолевым, мочегонным, вяжущим действием, останавливает кровотечения и поносы, а масляные вытяжки из его семян стимулируют процессы восстановления слизистых оболочек и кожи при местном использовании. Препараты из гороха полезны при анемии и истощении, старческих запорах и ряде других заболеваний внутренних органов. Однако горох нельзя применять лицам, не привыкшим к нему, поскольку он вызывает вздутие и урчание кишечника. Добавление укропа предупреждает это отрицательное действие. Очень вредно пить холодную воду после употребления гороха в пищу.

РАДИКУЛИТ ПРОГЛАДИМ УТЮГОМ

Радикулит

В 38 лет заболела радикулитом. Появились страшные боли в спине. Стирать белье приходилось на табуретке в тазике, который муж поднимал и убирал, а если надо было что-то взять с пола – приседала, не сгибая спины. Несколько раз лежала в больнице: лечили уколами в спину и физиотерапией. О таблетках и говорить нечего!..

Оказалось, что радикулит лечится очень просто и быстро. Для этого нужно:

любое количество серы горючей (камень растолочь в порошок) завернуть в тряпочку в виде конверта, чтобы сера не высыпалась, а лучше сшить мешочек размером приблизительно 15 см х 15 см. Положить на больной участок спины (лежа на животе). Накрыть спину простыней, сложенной в несколько раз. Попросить родственника или друга погладить спину 10 – 15 мин. горячим утюгом, включенным в розетку. В течение этого времени добавлять слои простыни, чтобы не получить ожога. Повторить процедуру 10 раз (мне помогло уже после третьего раза, а боль пропала навсегда).

Этим же способом я вылечила спину брату.

Сейчас мне 73 года. Постоянно катаюсь на велосипеде и совсем забыла о радикулите.

P.S. Сера и горячий утюг растворяют соли, отложившиеся между позвонками, которые и причиняют боль, соприкасаясь друг с другом.

Адрес: Исаченковой Нине Петровне, 630068 г. Новосибирск, ул. Баргузинская, д. 8.

БАБУШКИН РЕЦЕПТ ОТ РЕВМАТИЗМА

Ревматизм

В детстве у меня сильно болели ноги: ревматизм. Вылечила меня бабушка.

Рано утром по росе накосила траву, сложила ее в стожок около завалинки и к вечеру, а может, на следующий день, сейчас не помню, поставила меня в этот стожок по пояс. Было очень горячо: за ночь трава сопрела. Стояла я в этом стожке минут 20-30, больше не выдержала. Потом бабушка укутала мои ноги одеялами и уложила в постель. Проделали мы 3 такие процедуры, каждый раз делая свежий стожок.

Сейчас мне 53 года, но с тех пор ноги не болят.

Адрес: Даниловой Т.К., 634015 г. Томск, ул. Междугородняя, д.28, кв. 118.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Эта процедура очень хороша в начале заболевания и как средство профилактики суставных заболеваний. При запущенном ревматизме суставов она поможет мало. В этом случае гораздо сильнее действует отвар овсяной соломы и/или сенной трухи (см. выше).

СОВЕТ ФЕЛЬДШЕРА МИХАИЛА МАРКОВИЧА

Ревматизм после простуды

В молодости я получила осложнение после гриппа, сильно заболели ноги – ревматизм. Каждую весну и осень лежа-

ла в больнице с обострением. А у меня семья: муж, трое сыновей.

В нашей деревне жил пожилой фельдшер Михаил Маркович. Он меня и вылечил. «Хватит,— говорит,— Валентина, тебе по стационарам, давай-ка попробуем лечиться дома».

По его рекомендации я каждое утро, провожая корову на пастбище, возвращалась назад по росе, по травушке босиком. Приду домой, помою ноги и надеваю носки, связанные из овечьей шерсти.

Пила корень лопуха: 2 ст. ложки корня заваривала 0,5 л кипятка, настаивала и пила за день.

Готовила чай из плодов шиповника. В термос клала от 10 до 15 ягод и заливала кипятком, настаивала и пила с молоком без сахара.

Постепенно мне становилось легче.

Стала запасать сырье на зиму: *корни лопуха, корень и плоды шиповника, листья малины, смородины, клубники, земляники, зверобоя, душицы,* в огороде растила *мяту, мелиссу*, брала *цветы липы*, пила чаи из трав.

Мне хотелось бы дать читателям еще несколько хороших советов.

Если *расстроился желудок*, возьмите веточку конского щавеля длиной 5—7 см и заварите в 1 ст. кипятка, закройте, дайте настояться и, процедив, выпейте в течение дня. За 2—3 дня все пройдет.

Сухую мозоль я вылечила каланхоэ, его еще называют «живое дерево».

Привязала листик, забинтовала целлофаном, сверху – тряпку, бинт и теплый носок. Утром я встала как ни в чем не бывало, мозоль больше не беспокоила.

С тех пор с каланхоэ не расстаюсь: прикладываю на раны, ушибы, воспаления. Сосед наколол ладонь железным тросом, рука загноилась, воспалилась. А вылечил он ее «живым деревом», привязывая листики к ране.

При *ангине* жую листья «живого дерева», насморк лечу, закапывая сок каланхоэ.

При *болях в суставах* использую такую настойку.

Листья каланхоэ мелко режу, заполняю 1/2 пол-литровой банки и заливаю до краев водкой или самого-

ном. Настаиваю 10—12 дней. Втираю в больное место, через 20—30 минут боль утихает.

Адрес: Игнатовой Валентине Михайловне, 633210 Новосибирская обл., г. Искитим, Подгорный мкр, д. 1, кв. 9.

ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ

Боли в суставах, ревматизм

Настойкой и сиропом из одуванчиков я лечу боли в суставах уже более трех лет. Простота изготовления и эффект от лекарства превосходят все ожидания.

Взять 130 цветков одуванчика, залить флаконом тройного одеколона. Настаивать 40 дней в темном месте, и растирка готова.

Второй рецепт – от ревматизма.

Желтые цветки одуванчика размельчить, засыпать сахаром 1:1, перемешать и поставить в холодильник на две недели. Потом смесь отжать, процедить и снова поместить в холодильник.

Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за час до еды.

Ничего вкусней и полезней не пила. Настоящий эликсир здоровья! Как правило, хватает на два месяца этого лечебного эликсира, и почти бесплатно.

Адрес: Звездочкиной Т.А., 390035 г. Рязань, ул. Щорса, д. 35/2, кв. 89.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Действие корня одуванчика будет несколько эффективнее. Корни одуванчика входят в состав желудочных и мочегонных сборов, которые помогают при суставных болезнях. Назначают эти сборы также при запорах, диабете, почечных коликах, подагре, при атеросклерозе.

Настой травы и корней одуванчика.

Смешать по 10 г измельченных корней и травы одуванчика, настоять в 400 мл охлажденной кипяченой воды 10-12 ч., процедить. Пить по 50 мл 4-6 раз в день перед едой при атеросклерозе, гипо- и авитаминозах, нарушении обмена веществ, заболеваниях печени, почек, поджелудочной железы.

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

КАК Я БОРЮСЬ С КРАУРОЗОМ

Крауроз вульвы

Решила поделиться опытом с женщинами, которые страдают краурозом вульвы. Врачи онкологического центра прописали мне лечение ванночками с медным купоросом. Но мне оно не подошло: после ванн становилось плохо — перебои в сердце, слабость в ногах. Тогда я начала искать народные средства.

Лучше всего мне помогла ромашка аптечная. Ежедневно я делала ванночки по 30 минут. Потом обрабатывала облепиховым маслом.

Можно еще в кипяченую воду добавить 1 ст. ложку пищевой соды и подмываться с дегтярным мылом, затем смазать детским кремом.

Была бы рада, если бы на страницах вестника кто-нибудь поделился своим методом лечения.

Адрес: Васильченко В.П., 403340 Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Республиканская, д. 3.

Комментарий Печеневского А.В.:

Крауроз вульвы – редкое заболевание женщин, характеризующееся атрофией (сморщиванием) наружных половых органов. Сопровождается зудом, болями, сухостью; нарушается способность к половой жизни. Страдает психика: возникают депрессии, разочарование жизнью. Частой причиной возникновения являются воспалительные заболевания женских половых органов.

Лечению поддается плохо, чему примером является письмо нашей читательницы. Мои коллеги-гинекологи очень

удивились тому, что В.П. Васильченко лечила крауроз ванночками из медного купороса – вещества, предназначенного для уничтожения садовых вредителей, а потому весьма ядовитого. Увлекаясь различными советами, происходящими якобы «из народа», будьте весьма осторожны, перепроверяйте советы по нескольку раз. Речь ведь идет о вашем здоровье. А мы не устаем повторять – посоветуйтесь с врачом.

Вернемся к краурозу. Из современных медикаментозных средств ликвидируют симптомы (зуд, жжение, боли) гормональные (не бойтесь этого термина!) кремы, мази. Например, 1%-ная гидрокортизоновая мазь, которую рекомендуют наносить на ночь в течение 1-1,5 месяцев. Если же эффект слабый – попробовать стоит 0,05%-ную мазь клобетазон бутират в течение такого же срока или до улучшения состояния. Иногда его применяют периодически, по мере необходимости.

Что же до дегтярного мыла, то могу подтвердить, что оно дает эффект, но не всегда длительный. Требуется постоянное использование мыла или дегтярных мазей, паст.

Из практики применения лекарственных растений приведу хорошо апробированный рецепт сбора.

Возьмите по 300 г корней лопуха, травы земляники и фиалки; по 200 г полевого хвоща, череды, листьев грецкого ореха, тысячелистника, черной смородины, шишек хмеля и крапивы, по 100 г плодов шиповника, можжевельника, листьев мяты, душицы и дурнишника. Травы измельчить и перемешать.

Заваривать по 2-3 ч. ложки на 400 мл воды, прокипятить 3-5 мин. Настоять в течение ночи, процедить, добавить по 2 ч. ложки настойки календулы и подорожника (готовятся из расчета 1:5 на 70%-ном спирте с 2-недельным настаиванием).

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды и на ночь. Курс лечения – 2,5-3 мес. Перерыв до 1 мес. Провести 2-3 курса, а если потребуется и больше.

Советую использовать цитросепт (вытяжка из грейпфрута) по 20-30 капель на стакан теплой воды: для ежедневной обработки наружных половых органов по 3-4 недели с 2-3-недельным перерывом. Наружно можно применять и ромашку:

Для приготовления настоя ромашки необходимо 1 ст. ложку цветков растения залить 0,5 л кипятка и настоять 30-40 минут. Использовать так же.

НАШЛА В «ЗОЖ»

Киста на яичнике

Когда моей дочери исполнилось 3 годика, мне сделали 3-ю операцию по поводу эндометриоза. Через полгода на левом яичнике образовалась киста.

Чего я только не наслушалась. Но более всего пугали слова: «ВСЕ надо удалить». Я стала перечитывать все статьи в «ЗОЖ», которые касались не только моего заболевания. Я составила себе программу лечения, исходя из тех рецептов, которые нашла в вестнике.

1. Трава лабазника + листья малины — по 1 ст. ложке на 1 л воды. В течение дня отвар выпить, курс — 3 месяца.

2. Цветы лабазника + листья малины — по 1 ст. ложке на 1 л воды. Пить 3 месяца, выпивая по 1 л в течение дня.

3. Иглы ели или сосны на ночь заварить в термосе (3 ст.ложки иголок + 1 л воды). Пить в течение дня 1 месяц.

4. Настойка пиона (из аптеки), 1 ч.ложка настойки + 1 ч.ложка воды в рюмке разбавить и пить 3 раза в день строго по часам. Месяц – пить, 10 дней – перерыв. Затем снова месяц – пить и 10 дней – перерыв.

Неделю назад я сделала УЗИ и сдала все анализы — кисты нет, анализы отличные. Может быть, мои советы тоже кому-нибудь помогут.

Елена, г. Краснодар.

«ЗОЖ»: Елена просила не публиковать ее адрес. Он — в редакции.

Комментарий Печеневского А.В.:

Хороший рецепт нашей читательницы Елены требует некоторых поправок и пояснений.

Заваривать следует не в 1 л воды, а максимум в 300-400 мл, т.к. эндометриоз протекает с отеком тканей, повышен-

ное количество воды будет усиливать боли, хотя у Елены такого эффекта не наблюдалось. И принимать до еды!

Заваривая измельченные иголки ели или сосны, следует держать их в термосе не более 1 часа, т.к. длительное воздействие высокой температуры разрушает витаминную часть растения и никак не повышает экстракцию действующих веществ.

Кроме указанных растений, тормозят развитие кист: *корень лопуха, шишки хмеля, гусиная лапка, манжетка, прострел луговой, шалфей, солодка, омела белая, полынь горькая, душица, горечавка, манжетка, частуха, спорыш, аир, любисток, листья грецкого ореха.* Их включают в сборы, делают настойки и соки. Прошу обратить внимание на то, что лишний вес у таких пациенток препятствует выздоровлению, равно как и мясоедение, питье газированных напитков, употребление животных жиров, консервов и копченостей, склонность к запорам. Не забывайте посещать своего гинеколога 1 раз в 6-12 месяцев, проводить дополнительные исследования. Проявляйте внимание к своему здоровью.

АРОМАТНЫЙ ОТВАР ОТ КИСТЫ

Киста яичника, почки

С помощью этого рецепта я избавилась от кисты яичника, а знакомая женщина — от кисты на почке.

В литровую эмалированную кружку или кастрюлю насыпать полстакана скорлупы кедровых орехов, залить 0,5 л кипятка. Поставить кружку на маленький огонь и парить около часа с закрытой крышкой. Если вода выкипела, то можно долить. Настой станет коричневого цвета с очень приятным запахом.

Принимать по 1/3 стакана перед едой 3 раза в день. Иногда я пила вместо чая. Курс – 1 месяц, 8 дней – перерыв, потом еще месяц – пить.

Когда киста начнет рассасываться, вы заметите тягучие светлые выделения, а там, где была киста, почувствуете жжение или боль. В этом случае необходимо попить настой ап-

течной ромашки, зверобоя или тысячелистника дней 10. И обязательно покажитесь врачу.

Адрес: Вороновой Марии М., 677902 Якутск, п. Жатай, ул.Северная, д. 22/2, кв. 4.

Комментарий Печеневского А.В.:

С таким методом лечения скорлупой кедровых орехов я не знаком. Сделаю несколько поправок.

1. Вытяжку из скорлупы советую делать на водяной бане.
2. Курс приема лекарства – 1-1,5 мес. Перерыв – 2 недели.
3. При каких-либо значимых отклонениях от здоровья – обратитесь к врачу и снижайте дозу препарата.
4. Для приготовления настоя из упомянутых трав ориентируйтесь все же на список растений, приведенных в предыдущем комментарии. Для заваривания берите 1 ст. ложку одной травы или их смеси на 300-400 мл воды, кипятите не дольше 3-5 мин. под крышкой и после 1 часа настаивания принимайте по 100 мл 3-4 раза в день до еды 2-3 недели.

Желаю не попадать в такие ситуации, а попав – достойно из них выходить.

КАЛЕНДУЛА И БЕФУНГИН — МОИ СПАСИТЕЛИ

Мастопатия фиброзно-кистозная

Фиброзно-кистозную мастопатию я вылечила спиртовой настойкой календулы, которая продается в аптеке.

1 чайную ложку настойки разводила теплой кипяченой водой 1:7. Делала компресс на грудь, сверху клала целлофан, обвязывала платком. После первой же процедуры почувствовала облегчение. Компресс ставила на ночь, до полного рассасывания затвердений. Параллельно также пила настойку календулы + бефунгин.

1 ст. ложку бефунгина + 200 г теплой кипяченой воды — по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка календулы: 30-45 капель+50 г воды принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Через 30

минут обязательно кушала.

Курс лечения — 1 месяц, перерыв – 10 дней, и так в течение года.

Адрес: Арустамовой С.А., 356243 Ставропольский край, г. Михайловск, ул. Московская, д.16/1.

Комментарий Печеневского А.В.:

Для компрессов советую применять также настои трав *донника, чистотела, календулы, подорожника, лопуха, хмеля, окопника*:

1 ст. ложка на 200 мл кипятка. Настоять 1 час. Пить соки из этих же растений в сезон доступности их в свежем виде. Доза чистотела в 2 раза меньше.

Бефунгин разводить в 100-150 мл воды, принимать так же. Курс приема – 3-5 месяцев без перерыва.

В лечении фиброзно-кистозной и других видов мастопатии я все же придерживаюсь принципа комплексного лечения. Это означает:

– лечение нервной системы женщины;

– изменение характера питания (увеличение дозы овощей и фруктов, отказ от красного мяса, газированных напитков и животных жиров...);

– лечение отклонений и заболеваний ЖКТ (если есть);

– снижение веса (при наличии излишков);

– фитотерапия с использованием трав, соков и настоек курсами по 1,5-2 месяца;

– применение наружных методов лечения: аппликации настоек, масел и соков;

– лечение и наблюдение за эндокринной системой у пациентки.

Для примера:

Сбор трав: душица, хмель, лист грецкого ореха, пустырник, подорожник, шандра, шалфей.

1 ст. ложка измельченных трав помещается в 400 мл воды, доводится до кипения и томится на малом огне 5-7 мин. Настаивается 1 час. Процеживается.

В настой добавить 1 ст. ложку сока на выбор – хвоща, ягод бузины черной, пастушьей сумки, грецкого

ореха, лопуха и 2-3 ч. ложки настойки на выбор: чистотела, хмеля, календулы, красной щетки, шалфея, омелы белой и 2-3 ч. ложки меда.

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20-30 минут до еды и на ночь. Провести 2 курса, после которых посетить врача.

Наружно: на ночь ежедневно наносить на молочные железы масло на выбор: донника, дурнишника, календулы, хвоща, подорожника или чистотела в течение всего курса лечения.

НАСТОЙКА ИЗ РАКОВ ОТ ФИБРОМЫ

Фиброма матки

У меня обнаружили фиброму матки 5—6 недель. Лечения врач не назначила, велела только наблюдаться 2 раза в год и не носить тяжестей.

Знакомая пожилая женщина рассказала моей сестре, как она вылечила фиброму еще бóльших размеров — 11 недель.

Взяла трех живых раков средней величины. Панцирь у них должен быть жестким. Промыла, положила в 0,7 л банку и залила хорошей водкой (не самогоном). Закрыла полиэтиленовой крышкой, завернула в полотенце и поставила в холодильник на 5 дней. Затем процедила, слила жидкость в бутылку и держала ее в холодильнике.

Принимала за 30 минут до еды по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс – пока не кончится весь настой. Диеты, сказала, можно не придерживаться, но пропускать прием настойки нельзя.

Так я пролечилась три года, выпивая по 1 бутылке в год. Фиброма не исчезла, но и не росла, это меня уже радовало.

В 2000 году при очередном посещении врача меня направили на УЗИ. Фиброму не обнаружили. Нашли кисту 0,8 см на шейке матки. Я стала пить сок листьев лопуха по рецепту из вестника. Через месяц киста рассосалась. Спасибо автору рецепта!

В 2002 году прошла УЗИ повторно — фибромы нет, кисты тоже. Настой раков продолжаю пить ежегодно по 1 бу-

тылке для профилактики. Принимая лекарство, прошу у Бога исцеления.

Адрес: Меркуловой Надежде Петровне, 443052 г. Самара, ул. Железная дивизия, д. 11, кв. 10.

Комментарий Печеневского А.В.:

Этот рецепт мне передал мой дедушка Тимофей Корнеевич Моисеенко, известный украинский травник.

При настаивании 3 раков средней величины необходимо добавлять примерно 450-500 мл водки, т.к. раки займут 200-250 см^3 объема. Надежда Петровна советует брать хорошую водку. В народе говорят, что водка бывает хорошая и очень хорошая (шутка). Подходит и чистый самогон. Настаивание продолжается 2 недели (получается более полная и зрелая вытяжка!), а заворачивание не влияет на процесс экстракции.

Курс лечения (получив 500 мл настойки) может продлиться: 500 мл разделить на дневную дозу 45 мл (3 ст. ложки) = 10-12 дней. Этого срока для лечения фибромиомы явно недостаточно и лечение следует проводить как минимум 1,5 месяца, лучше 2. Опасности передозировки нет. А вот результаты, признаюсь, не всегда удовлетворительные. Приходится подключать травы, соки, диету, настойки. Хотя остановка роста узлов уже расценивается как положительный результат.

Но Надежда Петровна не удовлетворилась лечением только настойкой из раков. И это правильно. Она вычитала в «ЗОЖ», что можно использовать еще сок лопуха.

Приготовлением соков и их использованием для лечения кист и опухолей я занимаюсь давно. Дело это (приготовление), признаюсь, достаточно хлопотное, но результаты использования заслуживают того, чтобы этим заниматься.

Для приготовления любого сока собирают нужное растение (листья, цветы, ягоды или корень). Измельчают его ножом и пропускают через мясорубку. Получается своеобразная растительная каша-фарш. Ее необходимо отжать центрифугированием, прессом или вручную. Полученный сок смешивают с сахаром или

медом и добавляют в смесь водку или спирт, чтобы процент алкоголя был в пределах 5-7%. Можно обойтись без добавления меда-сахара. Тогда процент спирта должен быть в пределах 10-12%. Срок хранения сока при температуре 0-6°С до 1 года. Для приготовления сока лопуха используется лист и корень.

ФИБРОМИОМА «УШЛА»

Фибромиому матки я вылечила за один курс лечения по такому рецепту:

150 г пропущенного через мясорубку алоэ (3-5 лет), до срезки алоэ 5 дней не поливать; 250 г меда; 350 г красного крепкого вина, виноградного, крепости 16—18 градусов, лучше кагор.

Все компоненты поместить в стеклянную банку, желательно из темного стекла. Тщательно перемешать и поставить в темное прохладное место на 5 дней. Банка должна быть плотно закрыта. После этого лечебная смесь считается годной для употребления.

Принимать 2-3 недели три раза в день: первые 5—7 дней по 1 чайной ложке за 2 часа до еды, далее — по 1 столовой ложке за час до еды.

Адрес: Могилёвой Раисе Андреевне, 675007 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Батарейная, д. 43/2.

Комментарий Печеневского А.В.:

Срезанный алоэ необходимо выдержать в холодильнике 2-3 недели для образования активных веществ.

Курс лечения – 1,5-2 месяца – следует повторять с перерывом в 2 недели и обязательно лечиться под контролем УЗИ и с посещением врача, что фактически и сделала Раиса Андреевна, иначе бы не узнала о своем выздоровлении.

30+30 СРАБОТАЛО!

Эндометриоз

Целый год я лечилась гормональными препаратами от эндометриоза. В итоге обострился варикоз, подскочило давление, заболел желудок.

Прочитала в «ЗОЖ» про водку с маслом и начала пить смесь 30+30, сначала 3 раза в день, а затем, после улучшения, 1 раз в день. В итоге менструальный цикл и давление нормализовались.

Кроме этого я пила чай из листьев малины и отвар из корней малины, ела хлеб из отрубей.

Если кто-то излечился от эндометриоза, напишите в «ЗОЖ», ведь так много женщин страдают от этой болезни.

Адрес: Дмитриевой Светлане, 626156 Тюменская обл., г. Тобольск, пос. Жуковка, ул. Цветочная, д. 17, кв. 2.

Комментарий Печеневского А.В.:

Уважаемая Светлана и все наши дорогие читательницы-корреспонденты! Ваши письма, порой, теряют информативность. Если вы помните, что лечились гормонами (какими, в каких дозах?) 1 год, то, к сожалению, не ясно, как долго продолжалось лечение смесью 30+30 3 раза в день и затем 1 раз в день.

Признаюсь, я отношусь скептически к этому методу лечения: во-первых, больная принимает в день около 100 г водки (а в месяц – 3 литра!) в качестве лекарства! Во-вторых, прием смеси уменьшает ощущение боли и больной это воспринимает как улучшение, а болезнь-то прогрессирует. В-третьих: автор не рекомендует одновременно принимать другие лекарства или методы лечения, а время идет! В-четвертых, для констатации успешности лечения нужно ждать несколько месяцев. В-пятых, метод имеет своих сторонников, и я согласен с тем, что они имеют на это право.

Наша читательница принимала чай из листьев и корней малины, ела хлеб из отрубей. (Их советую принимать в чистом виде как добавку к ежедневной пище 2-3 ст. ложки в день 6-8 месяцев.) Не исключаю, что принимала еще что-то, забыв об этом написать.

Дорогие женщины, постарайтесь быть точнее с рекомендациями. Вы бы не хотели услышать совет врача: «Пейте лекарство, и все пройдет!»

БОЛЕЗНИ КОЖИ

ПЯТНА ВИТИЛИГО СМЫВАЕТ ЗВЕРОБОЙ

Витилиго — это заболевание, при котором на теле появляются белые, утратившие пигмент пятна. Физической боли они не вызывают, но попадание на них прямых солнечных лучей может привести к появлению сильных ожогов.

Лечение витилиго — процесс довольно длительный. Приведу несколько рецептов из своего опыта.

1 чайную ложку сухого зверобоя залить стаканом кипятка (200 г) и настоять 30 мин. Принимать ежедневно по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Через три недели сделать недельный перерыв. Восьми таких циклов обычно бывает достаточно для излечения.

Способствовать выздоровлению будет масло зверобоя, которое готовится следующим образом:

Мелко измельченную сухую траву зверобоя залить оливковым маслом в пропорции 1:10 и держать на водяной бане 3 часа. Затем масло охладить, процедить через капроновый чулок (марля не годится) и разлить в бутылки темного стекла.

Способ лечения обычный: сложенную в 2-3 слоя марлевую салфетку пропитываем маслом, прикладываем на пораженные участки тела и выдерживаем 30-40 минут. Курс лечения — 40 дней.

Применять масло следует одновременно с настоем.

Адрес: Валмусу В.Я., 456007 Челябинская обл., г. Миньяр, ул. Набережная, д. 23.

Комментарий Печеневского А.В.:

Для лечения этого заболевания применяются и другие травы в виде настоев, соков, настоек и масел. Болезнь может

носить наследственный характер, возникать из-за нарушения функции печени, нервной системы, при глистных инвазиях, нарушениях обмена аминокислот в организме.

В своей практике я готовлю больным сбор трав из *зверобоя, корня шиповника, календулы, ряски, корня солодки, крапивы, календулы, чистотела, череды, бессмертника, семян пастернака.*

Травы беру в равных весовых частях, измельчаю. 1 ст. ложку сбора на 0,4 л воды, смесь довести до кипения и варить 5-7 мин. Настоять 1 час. Процедить. Добавить 1 ст. ложку сока ряски, подорожника, омелы или череды (на выбор), 1 ст. ложку меда и 2-3 ч. ложки одной из настоек: зверобоя, календулы, овса, арники.

Принимать по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды и на ночь.

Одновременно проводить облучения ультрафиолетовыми лучами обесцвеченных участков кожи в дозах, не вызывающих ожога кожи, наращивая дозу с каждым последующим облучением. До начала процедуры, которая проводится через день, на пораженные участки кожи нанести *масло зверобоя*. Потребуется несколько курсов облучения, каждый – 20-25 процедур.

Масло зверобоя готовят из свежих цветов растения, которые измельчают и заливают растительным маслом на 2 недели. Емкость должна находиться на солнце. Перед сцеживанием выдержать масло на водяной бане 1,5-2 часа, затем слить и траву отжать. Срок годности – 1 год при условии хранения в холодильнике.

В состав сбора могут входить *лист и корень малины, земляника, пижма, лист черной смородины, кипрей, валериана, сок незрелых грецких орехов, корень солодки и девясила.*

В процессе лечения начнут появляться участки пигментированной кожи. В этих случаях я рекомендую подключать:

пчелиную пыльцу с добавлением сосновой пыльцы (20:1) по 1 ч. ложке 2-3 раза в день, ванны шалфейные или сосновые (300-500 г сырья в виде отвара на

ванну, температура – 38-40°С, время – 20-25 мин., частота – 2 раза в неделю, на курс – 25-30 ванн).

СПРАВИТЕСЬ И С КРАПИВНИЦЕЙ, И С СЕБОРЕЕЙ!

Крапивница, себорея

В рубрике «Отзовитесь!» упоминаются заболевания, от которых я успешно избавилась, поэтому хочу дать свои советы.

В юности у меня был такой случай. Я как-то шла по плотине пруда в легком сарафане с пелериной на плечах. С пруда дул прохладный ветер. Когда пришла домой, вдруг почувствовала, что остававшиеся открытыми руки начали зудеть. Взглянув, увидела, как они покрылись сыпью. Мама сказала, что это *крапивница*, и взялась за лечение.

Нарвала крапивы, запарила в русской печи в большом чугуне, вылила отвар в корыто и велела мне опустить туда руки. За три дня подобных процедур от крапивницы не осталось и следа.

Много лет спустя аналогичная сыпь появилась у меня на бедрах. Дело было зимой, свежей крапивы негде взять. Отправилась к дерматологу. Он выписал какую-то белую «болтушку», но облегчения она мне не принесла. Зуд был неимоверный. И тут я вспомнила о запасенной с лета сушеной крапиве. Приняла аналогичную прошлым «крапивную» ванну, растирая стеблями крапивы тело. Достаточно оказалось трех сеансов. Этим же способом потом лечила и зятя. Помогло.

Очень сильно переживала я и из-за такой напасти, как *себорея*. Мало того, что донимал сильный зуд, но к тому же всю волосистую часть головы покрыло, как панцирем, даже на шею спускались струпья. Врачи помочь не смогли.

Не помню, кто мне подсказал мыть голову сульсеновым мылом. Раз в неделю я намыливала волосы, взбивая пену, и через 20-30 минут смывала все теплой водой. Через некоторое время полностью избавилась от этого недуга.

Еще удобнее, чем мылом, пользоваться пастой «Сульсен». Ее выпускает на Украине ОАО ПКК «Алые паруса» в г. Николаеве (ул. М.Морская, 100). Я покупала пасту в Одессе. Паста, как и мыло, содержит сернистые соединения и питательные вещества для укрепления и роста волос, устраняет перхоть. Пасту втирают круговыми движениями кончиков пальцев в голову, выдерживают полчаса и смывают теплой водой. Аналогичным образом используют пасту для борьбы с себореей в других местах кожи.

Адрес: Антоновой А.В.,446302 Самарская обл., г. Отрадный, ул. Гайдара, д. 53, кв. 43.

Комментарий Печеневского А.В.:

На самом деле крапива – это высокоэффективное средство от различных проявлений аллергии. В тех случаях, когда излечение затягивается, начните принимать какой-либо адсорбент – энтеросгель, полифепан, активированный уголь в течение недели – 10 дней.

С себореей посложнее, но травы и здесь могут прийти на помощь.

Возьмите поровну череду, шишки хмеля, корни лопуха, шалфей, крапиву, подорожник, эвкалипт и зверобой. 1 ст. ложку измельченного сбора на 400 мл воды, довести до кипения и варить 5-7 мин. на слабом огне.

Настоять 1 час. Процедить. Добавить 1 ст. ложку сока на выбор: подорожника, ягод бузины, шиповника или аира.

Это порция на 3 приема; принимать за 30 минут до еды и на ночь.

Местно: пораженные участки кожи обрабатывать разведенной 1:1 с водой настойкой тысячелистника, полыни или календулы, или зверобоя ежедневно на ночь. Затем нанести масляную вытяжку тысячелистника.

Курс лечения – 1,5-2 месяца. При необходимости его повторяют.

Питание таких больных должно быть преимущественно вегетарианским (допускается белое мясо кур, индюшек,

рыба), с добавками в пищу отрубей и морской капусты 3-5 ст. ложек в день.

ЛЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ, НО ЭФФЕКТИВНОЕ

Лишай отрубевидный

Есть такое неприятное заболевание — отрубевидный лишай. Я им болела лет семь. Куда только не обращалась — врачи в один голос говорили, что это на нервной почве. И вот однажды (я была тогда студенткой) у меня поднялась высокая температура — у нас в Кургане началась эпидемия гриппа, – и я пошла в поликлинику. Пожилой врач приготовился слушать мои легкие и попросил раздеться. Я так стеснялась показать свою спину... Тогда он сам приподнял на мне рубашку и спросил: «Что это у вас?» Я ответила: «Врачи говорят, на нервной почве». Он даже забыл про мои легкие, сел, подумал и выписал рецепт. Рассказал, как и что нужно делать. Я помчалась в аптеку, тоже забыв про грипп.

А велел врач мне вот что:

— купить в аптеке спирт салициловый и серную мазь (которой от чесотки лечатся);

— никогда не носить синтетического белья — только хлопок;

— нижнее и постельное белье кипятить и потом обязательно проглаживать горячим утюгом.

Ну, а сам лишай лечить так: смазывать пораженные места спиртом салициловым, затем втирать в него серную мазь.

Словом, мне надо было ежедневно мыться, менять белье и втирать мазь. Лечение длительное, но эффективное. Уже 22 года я не знаю, что это такое — отрубевидный лишай.

Запах не из приятных. Белье пропахнет, да и вы тоже. Поэтому возьмите отпуск и лечитесь.

Адрес: Малых Елене Дмитриевне, 641906 Курганская обл., Каргопольский р-н, с. Окуневское.

Комментарий Печеневского А.В.:

Если запах лекарств вас отпугивает, можете воспользо-

ваться 2-компонентным составом по Демьяновичу (6,6%-ный раствор тиосульфата натрия и 0,6%-ный раствор соляной кислоты), которые наносятся последовательно 1 раз в сутки на весь кожный покров. Курс – 7 дней.

В своей практике я использую 10%-ный раствор аптечного цитросепта, который наносится также 1 раз в день в течение двух недель. Запаха не имеет. Обработка и стирка белья – обязательны!

ПОДСКАЗАЛА ИНТУИЦИЯ

Нейродермит

Когда муж заболел кожным нейродермитом, ему пришлось перепробовать много лекарств и мазей. Что-то помогало, что-то нет.

Мазь, которая окончательно вылечила, муж приготовил сам, без всякого совета и рецепта, интуитивно.

50 г свиного нутряного топленого сала разогрел в кружке до 60—70°. Затем влил 50 г сока алоэ, размешал и добавил 5 г пихтового масла. Все размешал, немного охладил. Затем кружку с мазью поставил в морозилку, там она и хранилась. Мазь готова!

Состав хорошо снимает зуд, воспаление, заживляет трещинки, пораженные участки кожи. Если при простуде растереть этой мазью грудь, спину, подошвы ног, состояние заметно улучшится.

Адрес: Звягиной Александре Ефимовне, 450068 г. Уфа, ул. Ушакова, д. 84, кв. 64.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ПРОТИВ РОЖИСТОГО ВОСПАЛЕНИЯ

Рожа

Однажды у меня началось рожистое воспаление: от пальцев до колена нога отекла, покраснела. Отек не спадал несколько дней. Мучил страшный зуд.

Подруга подсказала средство, которым она сама когда-то вылечилась. Собрать листья тысячелистника, вымыть их,

залить крутым кипятком. Когда настой чуть остынет, обложить листьями больное место, сверху полиэтиленовую пленку, вату и закрепить бинтом.

Листочки тысячелистника быстро высыхают и начинают покалывать воспаленную кожу. Поэтому снимите сухую траву и приложите свежую, и так в течение суток 6-7 раз.

Зуд, как правило, проходит после двух-трех компрессов с тысячелистником.

Мучилась я с рожей целый месяц, а вылечилась за неделю.

Адрес: Мироненко С.И., 188309 Ленинградская обл., г.Гатчина, ул. Новоселов, д. 5, кв. 58.

Комментарий Печеневского А.В.:

Растение имеет много чудодейственных свойств. В народе называется солдатская трава – за использование в качестве кровоостанавливающего и ранозаживляющего средства при ранениях. Другое название – серпорез.

Видоизмененный испытанный способ применения:

траву мелко порубить, измельчить. Добавить небольшое количество (не более 10% от массы) холодной воды, отжать и, пропитав салфетку, накладывать на воспаленный рожистый участок кожи. Менять после высыхания.

В зимнее время такой же эффект можно получить путем нанесения масляной вытяжки из растения.

Ее готовят из свежей измельченной травы с цветами, которой заполняют стеклянную емкость, заливают растительным маслом на 2 недели. Сливают после 1,5-часовой экспозиции на водяной бане в бутылку, фильтруя жидкость.

ПРО МЕЛ И КРАСНУЮ ТРЯПКУ

Рожистое воспаление

Я – не врач, не лекарь. Отработал на флоте в должности судового механика, в рыбколхозах четверть века, из них 15 лет – на Камчатке. Болезней было много. Но при помощи народной медицины я в основном избавился от своих боля-

чек. Сейчас мне 67-й год. Работаю на своем дачном участке и горя не знаю. Думаю, зожевцам пригодится мой способ лечения рожистого воспаления.

Возьмите размолотый мел и смешайте с белками яиц,чтобы получилась сметанообразная мазь. Нанесите ее ровным слоем на красное сукно, приложите этот «компресс» к больному месту и тщательно укутайте его шерстяным платком или чем-то теплым. Если воспаление останется, через три дня смените повязку и повторите лечение.

Адрес: Ломакину Александру Ивановичу, 353865 Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Привокзальная, д.12/2.

«ЗОЛОТОЙ ШАР» ПРОТИВ РОЖИ

Рожистое воспаление; экзема сухая

Пишу по просьбе Н.Сафоновой с Сахалина. Я страдала от рожистого воспаления кожи довольно долго, пока приятельница не рассказала, как она сама избавилась от этого недуга.

Нужно взять лепестки цветка «Золотой шар» (можно сухие), положить равномерным слоем на красную шерстяную тряпку (синтетика не годится) и накрыть этой повязкой больное место с помощью эластичного бинта. Мне оказалось достаточно двух недель подобных процедур, чтобы забыть о роже.

А от *сухой экземы* меня выручила собачка Джекки. Больное место я смазывала сметаной и давала ей полизать. Не помогал даже преднизолон, а Джекки вылечила запросто. Вот такие чудеса!

Адрес: Соболевой Галине Николаевне, 690016 Владивосток, ул. Часовитина, д. 1, кв. 51.

Комментарий Печеневского А.В.:

Вторая часть письма Галины Николаевны привлекла мое внимание тем, что она привела факт лечебного действия собачьей слюны. Думаю, меня поддержат читатели в том, что настало время исследовать вопрос лечебного применения представителей животного мира: дождевых червей от бель-

ма, куриных желудков, щучьих голов от алкоголизма, настойки речных раков от фибромиомы, икры морских ежей (онкология, мужские и женские болезни), пантов марала... да всего и не упомнить.

В конце Второй мировой войны где-то в Австралии у мужчины лет 50 на коже голени появилась раковая опухоль. Он жил вместе с собачкой. Назовем ее не Джекки, а Дружок. Так вот. Этот Дружок, еще задолго до появления опухоли проявлял особое внимание к этому участку голени: ложился и грел, прижимался и т.д. А с появлением ее на поверхности начал регулярно лечить хозяина, вылизывал отделяемое, снимал боль, «обрабатывал» другие участки кожи на ноге облизыванием. В результате хозяин выздоровел. А Дружок начал лечить соседей, не имея на то лицензии!

Было со временем замечено, что Дружок способен ставить предварительный диагноз на наличие опухоли у того или иного пациента. Это подтолкнуло его владельца проводить исследования нюха у собак, натаскивая их на развитие этой способности. Дружок состарился, хозяин его тоже ушел в мир иной. А последователи этой замечательной парочки есть и у нас в России.

ЕЩЕ РАЗ О ЧЕСОТОЧНОМ КЛЕЩЕ

Чесотка

В 4-м номере «ЗОЖ» за 2003 год прочитал статью сельского фельдшера Николая Николаевича Штаба о лечении чесотки «100-процентная гарантия излечения». Могу предложить более простой и тоже 100-процентный метод. В 70-х годах я заразился чесоткой.

Знакомые порекомендовали мне взять черный охотничий дымный порох, развести его на сметане или кефире в соотношении 1:3, т.е 1 часть пороха, 3 части сметаны. Поставить в теплое место на 2—3 часа, изредка помешивать. Мазь готова.

Я смазал места поражения мазью, надел трико. На следующий день вымылся под душем и снова нанес мазь. Двух-трех раз мне оказалось достаточно, что-

бы избавиться от чесотки.

Средство испытано на себе и знакомых.

Адрес: Медведеву Валериану Прокопьевичу, 633009 Новосибирская обл., г. Бердск, мкр «А», д. 19, кв. 30.

Комментарий Печеневского А.В.:

Да, друзья, чесотка – не миф, она жива даже в больших городах. Вот только с порохом напряженная ситуация в связи с ростом террористической угрозы.

В аптечной сети имеется в продаже эмульсия бензил-бензоата натрия с инструкцией. Лечение чесотки – заразного клещевого заболевания – имеет ряд особенностей:

необходимо исключить все телесные контакты с больным, обрабатывать ручки дверей, мебели дезрастворами, а одежду больного очень хорошо стирать и тщательно проглаживать паровым утюгом.

Чаще всего ходы чесоточного клеща локализуются в межпальцевых складках, на запястьях и коже наружных половых органов. Эти же места сильно зудят, покрываются расчесами.

ЭКЗЕМА ОТСТУПИЛА

Экзема

Мой близкий родственник вылечился от экземы при помощи такого рецепта:

листья лопуха — 20 г, ромашка — 20 г, корень копытня — 20 г, кипрей — 20 г. Все смешать и варить несколько минут в 4 стаканах воды, затем добавить 1 ст. ложку сливочного масла и 2 стакана отвара сенной трухи и варить на водяной бане до получения тягучей массы. Процедить, отжать, смешать поровну с глицерином и смазывать пораженные места.

Адрес: Аснину И.И., 109382 Москва, ул. Армавирская, д. 27/23, кв. 42.

Комментарий Печеневского А.В.:

Даю пояснение относительно сенной трухи. Это осыпь сена, состоящая в основном из лепестков цветков растений.

Рекомендации приготовления ванн из нее давал в своих трудах основоположник водолечения немецкий пастор Себастьян Кнейп.

В нашем же случае для приготовления двух стаканов отвара возьмите 2 ст. ложки трухи, поместите в 600 мл воды и варите 10 мин. После 20 мин. настаивания отвар можно сливать.

Здоровья вам, дорогие читатели, и долголетия.

Связаться с доктором Александром Васильевичем Печеневским вы сможете по тел. в Москве: 8 (495) 151-04-17.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

БОРОДАВКА ИСПУГАЛАСЬ ПРОПОЛИСА

В течение 6 лет я не могла избавиться от бородавки на пальце руки. Выжигали ее жидким азотом, но бородавка продолжала расти.

Обратилась в онкодиспансер. Думала, что злокачественное новообразование. Онколог мои опасения не подтвердил, а подсказал метод безболезненного способа удаления бородавки:

взять кусочек прополиса по размеру бородавки, положить его в рот и размягчить слюной. В это время в слегка теплой воде, чистой, без всяких добавок, в течение 30-40 минут держать палец с бородавкой, чтобы она тоже размягчилась. Потом насухо вытереть палец и приложить размягченный во рту прополис на бородавку. Закрепить лейкопластырем дня на 3-4.

В лунном календаре вычитала, что процедуры по удалению бородавок лучше начинать в полнолуние и продолжать до новолуния. В день перед новолунием снять все повязки и до полнолуния лечение прекратить, а в полнолуние снова начать. Таким методом я избавилась без боли от бородавки. Мне понадобилось на все это месяца 3-4.

У кого бородавки поменьше, может быть, достаточно будет и одного сеанса от полнолуния до новолуния.

Адрес: Мишениной Людмиле Никитичне, 353680 Краснодарский край, г. Ейск, ул. Пушкина, д. 83.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Эффективным средством от бородавок, расположенных на подошвах ног и на ладонях (их называют в народе «куриная попка»), служит чеснок.

Растереть дольку чеснока, залить ее 1 ч. ложкой уксусной эссенции и замесить это с пшеничной мукой до такой консистенции, чтобы тесто не расплывалось. Из полученного теста нужно слепить небольшую лепешку. Вырезать в центре лейкопластыря отверстие радиусом на 5 мм больше бородавки, наклеить пластырь на кожу так, чтобы бородавка оказалась в центре отверстия, наложить на бородавку лепешку, заклеить лепешку сверху лейкопластырем и завязать бинтом. Через 2-3 дня повязку снять.

Вместе с нею исчезнут и бородавки. Если не получится с одного раза, процедуру следует повторить. На месте бородавки образуются болезненные ямочки, на которые надо наложить повязку с мазью Вишневского и носить ее до заживления ранки.

Для лечения бородавок с успехом использовали растение *бородавник*, получившее свое название за свои фармакологические воздействия на кожу. Для этой же цели с успехом используют и сок одуванчика, молочая и чистотела. При этом место, куда наносится сок, рекомендуется завязывать. Эффект наступает после нескольких процедур. Из этих растений можно делать мази впрок, проваривая их в вазелине.

ОТ БУРСИТА ПОМОГЛА КАПУСТА

Бурсит

Однажды, проснувшись, я заметила, что у меня опух локоть. Через 3 дня образовалась болезненная шишка. Пошла к хирургу: бурсит. Под нож ложиться не хотелось, решила полечиться народными средствами.

Сначала прикладывала к больному месту лопух, но эффект был небольшой. Попробовала на ночь привязывать к больному локтю капусту внутренней стороной листа. Боль стала стихать.

Муж услышал по радио в передаче о здоровье, что капустные листы нужно привязывать только на 4 часа, а потом

менять. Я так и делала, даже на работу ходила с перевязанной рукой, брала листья с собой. Через месяц боль прекратилась, опухоль прошла.

Адрес: Лопатиной Надежде Ивановне, 423520 Татарстан, г. Зайнск, ул. Никифорова, д.83, кв.32.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Бурсит – воспаление околосуставных сумок (бурс) при ушибах, трении, проникновении инфекции и др. Воспаление бурсы вызывают активные спортивные игры, поднятие тяжестей (спортсмены), ползание на коленях (столяры – паркетчики) и др.

При бурсите можно накладывать теплые влажные компрессы с отваром корня лопуха, настоем травы зверобоя, травы тысячелистника (2 ст. ложки сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 мин.).

Эти же настои можно применять внутрь, предварительно разводя их водой в соотношении 1:1, пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды или через 1 ч. после еды.

И, конечно же, очень полезны при бурсите листья капусты белокачанной, которая обладает бактерицидным действием, что и объясняет ее противовоспалительные свойства.

ШАЛФЕЙ И МИОПАТИЯ

Мышц атрофия

В «ЗОЖ» № 5 за 2003 год Михайлова Светлана просила поделиться рецептом от миопатии, атрофии мышц.

У моей подруги дочь болела атрофией. Она работала геологом в тайге и застудила ноги.

Профессор, к которому она обратилась за помощью, посоветовал ей взять 1 пачку шалфея, на ночь заварить в 2 л кипятка, довести до кипения и дать настояться ночь. Утром процедить через марлю и вылить в ванну. Температура воды – 36-37°, не больше. Лежать в ванне 15-20 мин. Курс лечения – 17 ванн, т.е. 17 дней.

Перерыв – один месяц и еще курс, так – до выздоровления. Та женщина успешно вылечилась.

Адрес: Воропаевой Анне Алексеевне, 630000 г. Новосибирск, ул. Ленина, д. 53, кв. 29.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Это заболевание чаще имеет наследственное происхождение, но может быть результатом травм или инфекций (в нашем случае – длительного воздействия низких температур). Одной из основных причин миопатии при отсутствии грубых механических повреждений мышцы или управляющего ею нерва является нарушение питания нервных клеток и мышечной ткани вследствие нехватки в рационе необходимых компонентов или нарушение кровоснабжения из-за недостаточной проходимости или полной непроходимости сосудов.

Миопатия – сложное заболевание, связанное с системным нарушением обмена веществ в мышечной ткани. Поэтому и лечить ее надо комплексно – с соблюдением определенного режима питания, при помощи ванн, массажа, питья специальных препаратов из лекарственных трав.Среди лечебных процедур, рекомендуемых для лечения миопатии, одной из наиболее эффективных является массаж как отдельных частей, так и всего тела. Ежедневный массаж стимулирует кровообращение, устраняет застой крови, улучшает кровообращение и питание мышц.

Шалфей обладает противовоспалительным, антимикробным и дезинфицирующим свойствами и с успехом может быть использован в качестве ванн или компрессов.

ПРО ЗУБНУЮ ПАСТУ И ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Ожог; опухоль

Сынишка моей племянницы – ему 3 года – сунул ногу в ведро с кипятком. Мать тут же намазала ожог мятной зубной пастой. К врачу даже не пришлось идти.

В прошлом году на затылке стала расти болезненная шишка. Хирург сказал: приходи, будем резать. Но благодаря лавровым листьям делать этого не пришлось:

5-6 лавровых листьев я клала в холодную воду и кипятила 5-10 минут. Затем горячими прикладывала к шишке и закрепляла на голове. Держала, пока не остынут. Делала так несколько раз в день. Шишка стала уменьшаться и вскоре совсем исчезла.

Адрес: Хуснуллиной Д.З., 420080 Татарстан, г. Казань, ул. Волгоградская, д. 23, кв. 41.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Содержащееся в мяте вещество – ментол – обладает сосудосужающим свойством, что и объясняет его положительное действие при ожогах. Можно посоветовать и еще более действенный способ лечения ожогов:

Намазывать пораженные участки кожи маслом желтка куриного яйца. Чтобы получить масло необходимо сварить вкрутую куриное яйцо, отделить желток от белка, положить желток на сковороду, растереть его и греть на самом малом огне в течение 40 мин. без применения масла и соли. После этого взять полученную массу, завернуть в марлю и отжать масло.

ТЕПЕРЬ МОГУ НОСИТЬ ЛЮБУЮ ОБУВЬ

Подагра, мозоли

С 25 лет (сейчас мне 33) мучила боль в ступне, образовалась шишка – подагра на пальце ноги. Испробовала множество средств, но ни одно из них не помогло. И вот 1,5 года назад знакомые посоветовали один рецепт:

10 столовых ложек «Тройного» одеколона, 10 столовых ложек йода, 10 столовых ложек нашатырного спирта перемешать и залить в любой пузырек или бутылку. Сутки настаивать смесь в темном месте при комнатной температуре. Ежедневно 2-3 раза в день смазывать шишку.

Полгода лечилась этим средством. В результате шишка полностью исчезла, боли прекратились, теперь могу носить любую обувь.

Это средство помогает при мозолях (внутренних и наружных), натоптышах, синяках и ушибах.

Адрес: Коньковой Елене Евгеньевне, 125412 Москва, Коровинское шоссе, д. 21, корп. 3, кв. 86.

РЫБНЫЙ КОМПРЕСС РАБОТАЕТ!

Подагра, шпоры пяточные

В «ЗОЖ» (№ 19 за 2002 год) я прочитала рецепт «И еще о рыбном компрессе». Его автор – Любовь Сергеевна Цибульская из г. Самары – предлагала полечить больные ступни и пяточные шпоры компрессами из сырой рыбы.

Я много лет мучилась с подагрой и решила применить рецепт.

Пошла на базар, купила 2 кг рыбных обрезков по 5 рублей за 1 кг. От хребта отделила мясо, сам хребет выбросила. Разделила всю мякоть на 10 частей, разложила в целлофановые кульки и – в морозилку. Вечером 1 кулек размораживала, делила на 2 части. Надевала кулек с рыбой на стопу, сверху носок, распределяла рыбу на самые больные места: на косточку и на подъем ноги. Завязывала платком, закрепляла и так спала. Утром ноги обмывала теплой водой, а рыбу отдавала коту.

Через 10 ночей боли прекратились. Сколько уж прошло времени, а они не возвращаются.

Адрес: Буквич Полине Моисеевне, 357600 Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Элеваторная, д. 80.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Для лечения мозолей и натоптышей можно порекомендовать следующие способы.

На распаренную мозоль или натоптыш накладывать повязку из свежего клея (живицы), собранного с дерева абрикоса, вишни, яблони.

От ороговевших мест на ступнях ног, сухих и мокрых мозолей и натоптышей можно избавиться при помощи обертывания и компрессов из настоя чайного гриба:

– перед сном в течение 10 мин. сделать теплую мыльную ванночку для ног;

– смочить кусочек ткани или бинта в 3-месячном настое чайного гриба и наложить на проблемное место.

– укрепить компресс бинтом или надеть хлопчатобумажные носки;

– оставить компресс на ночь. Процедуру проводить до полного излечения.

ЕСЛИ МОКНУТ ПОДОШВЫ...

Потливость ног

Любимый «ЗОЖ»! Дружу с тобой аж со времен «Советского спорта». Никогда не писала вам, но вот прочитала в рубрике «Отзовитесь!» в №1 письмо Ларисы из Бийска с просьбой помочь избавиться от гипергидроза и взялась за перо. Уже много лет у меня такая же беда – мокнут подошвы ног и руки, но я нашла спасение. Лечусь очень просто.

Вымыв и насухо вытерев ноги, руками натираю их размятыми таблетками гексаметилентетрамина (уротропина), которые продаются в аптеке. Это средство избавляет от потливости года на 2-3, потом опять приходится повторять такую же процедуру.

Мне кажется, неприятный запах и потение ног – довольно частое явление, особенно у мужчин. У нас в деревне многие ходят в резиновой обуви. Ноги в ужасном состоянии – до язв. Я давала разным людям это лекарство, и всем помогало. Надеюсь, пригодится и остальным тоже.

А у меня просьба к зожевцам: может, кто-нибудь знает, как лечить миопатию (мышечную дистрофию) по Ландузи-Дежерино? Совсем мой сын духом пал, ему 35 лет.

Адрес: Головановой Надежде Георгиевне, 399661 Липецкая обл., Краснинский р-н, с. Гулевка.

«Предупреждение Плюс»: Ну, вот, как раз об опыте избавления от миопатии, Надежда Георгиевна, вы можете прочитать в письме Воропаевой А. А. из г. Новосибирска (см. «Шалфей и миопатия» в этой же главе выше. – *Прим. ред.*).

Комментарий Мазнева Н.И.:

• Чтобы избавиться от потливости ног, рекомендуется в течение 3-4 дней (если понадобится, и более) тщательно мыть ноги в горячей воде мочалкой с простым мылом. Тщательно протереть намыленной мочалкой между пальцами и под пальцами и всю стопу. Потереть пемзой отмершие слои кожи. Обсушить или вытереть досуха и смазать своей ладонью, смочен-

ной в виноградном или яблочном уксусе, стопы и межпальцевые пространства. После лечения надо надеть или новую обувь, или хорошо продезинфицированную старую.

• При потливости ног утром присыпать их порошком борной кислоты, растереть ее, не втирая, легкими движениями по поверхности подошвы и между пальцами и надеть носки. Вечером все это нужно смыть водой не теплее 40–50 °С. Потливость проходит обычно через 2–3 недели.

• При сильной потливости присыпать ноги истолченной в мелкий порошок дубовой корой, надеть носки и не снимать всю ночь. Утром смыть прохладной водой.

• При потливости ног или их опрелостях насыпать в носки или чулки щепотку сахарного песка или картофельного крахмала.

• При обильном потении мыть ноги ежедневно холодной водой. Если ни одно из вышеупомянутых средств не поможет, насыпать в носки порошок квасцов и ходить так продолжительное время.

Причина повышенной потливости стоп и сопутствующего запаха пота определяется анатомическими особенностями каждого человека и особенностями обмена веществ (особенности эти могут носить как наследственный, так и приобретенный характер, например, влияние некоторых заболеваний), состоянием вегетативной нервной системы, качеством гигиенического ухода, условиями внешней среды (в частности нашей одеждой), питанием, а также другими факторами.

На характер запаха пота оказывает влияние диета. При чрезмерном увлечении специями – чесноком, луком, перцем и др., пот может иметь неприятный запах.

Значительную роль играет тщательное соблюдение правил гигиенического ухода за стопами – регулярное мытье, правильный подбор обуви (не стесняющая движений пальцев ног, с гигроскопичной и легко меняемой стелькой, возможностью вентиляции) и одежды (хлопчатобумажной, льняной, от синтетики лучше отказаться). Летом по возможности надо носить босоножки, независимо от пола. Носки также должны быть гигроскопичными, т.е. хорошо впиты-

вающими влагу. Прекрасно зарекомендовали себя контрастные души для стоп и периодическое хождение босиком.

ПРО ТАЗИК С ВОДОЙ ПОД КРОВАТЬЮ

Пролежни; ожоги

Сын обгорел во время пожара, как в фильме ужасов. Ожоги 3-4-й степени, раны до сих пор не проходят окончательно. Уже один год и три месяца он лежит. Сейчас понемногу начал ходить на костылях – коленный сустав не разгибается. К чему я все это пишу? Время от времени встречаю в «ЗОЖ» просьбы посоветовать что-то в лечении пролежней. Так вот, есть простой способ их избежать.

Под кровать больного ставим тазик с водой – все! Это очень старый, испытанный способ. Единственное условие – надо менять ежедневно воду. У сына даже намека на пролежни не было. Но если они уже появились, то надо сначала их залечить, а уж тазик с водой ставить под кровать потом.

Так хочется помочь всем, кто лежит долго, спастись от пролежней, но предложить в больнице этот метод я не решаюсь: те же врачи отринут и еще засмеют. Я знала и раньше о «тазике», но теперь уже на своем опыте проверила.

Соседи мои применяли другой метод:

накосили траву, насушили ее и набили ею матрац, на котором лежал больной. Тот же эффект.

Но в моем случае была зима, и я воспользовалась тазиком с водой, о чем не жалею. Через полгода пригласила врача к сыну. Он сразу спросил про пролежни. Говорю: «Нет их». И показываю тазик под кушеткой. Врач сделал вид, что это не реально. Думаю: ну и Бог с ним, все равно он не помог нам ни в чем, только деньги взял, хоть и участковый.

Адрес: Курсаковой Людмиле А., 354000 Краснодарский край, г. Сочи, ул. Красная, д.99.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Лучшим лекарством против ожогов можно считать масло куриных яиц.

В случаях сильного поражения кожи и мышц огнем нужно быстро смешать яичный белок и льняное масло со сметаной и, чтобы помешать доступу внешнего воздуха, как можно гуще смазать этой мазью раны. Сверху положить мягкие полотняные мокрые тряпочки и обвязать их сухим платком. Через каждые 2 часа сухой платок нужно снимать и осторожно смачивать мокрые тряпочки губкой, чтобы избежать высыхания и прилипания. Утром и вечером нужно снимать мокрые тряпочки и как можно скорее снова смазывать раны той же мазью.

Даже при наличии на пораженных огнем местах черных и желтовато-красных пятен и повсеместного повреждения кожи этим способом можно исправить положение. С первых же дней болезни 2 раза в день старательно смывать гной теплой водой. Внутрь принимать по 2 ч. ложки нерафинированного подсолнечного масла в день. В течение четырех недель больные места заживут. Преградить доступ внешнего воздуха, поддерживать постоянную влажность платка, постоянно смазывать ожоги освежающей мазью и, конечно, соблюдать безукоризненную чистоту – вот то главное, что нужно для быстрого излечения при ожогах.

Одним из лучших средств при ожогах в знахарской практике считается свежая моча. После ожога нужно сразу же смочить обожженное место мочой и дать просохнуть, не вытирая.

При ожогах и опрелостях прикладывать к больным местам слегка отваренные (5–10 мин.) в молоке листья черной бузины и менять их днем через каждые 2 часа.

Пролежни рекомендуется 2 раза в день смазывать мазью следующего состава:

2 части мелко нарезанной и истолченной коры дуба и 1 часть почек черного тополя душистого на 7 частей сливочного масла, перемешать, настоять в темном месте всю ночь, утром вскипятить на малом огне, выжать еще теплым, процедить, отжать осадок и слить в банку.

ПОВЯЗКА ИЗ ПЕЧЕНОГО ЛУКА

Рана гнойная

Однажды, разделывая мясо, я глубоко порезала палец. Рана начала гноиться. Я прикладывала мази, но палец распухал, горел, ныл, я не могла спать по ночам. Мне подсказали один рецепт.

Надо испечь в духовке половину луковицы. Взять дольку, снять пленочку, приложить к ранке и закрепить. В день я два раза меняла повязку, вскоре гной весь вытянуло, ранка стала розовой, боли исчезли.

С тех пор так и лечу любые раны, порезы, нарывы. Лук можно испечь и на электроплите, положив дольку на конфорку, он станет мягким, нужно обрезать обуглившиеся места, а чистым срезом приложить к ранке. Сырой лук не помогает.

Адрес: Мерзляковой В.Л., 427002 респ. Удмуртия, Завьяловский район, дер. Макарово, ул. Свердлова, д.112.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Одним из лучших средств при ранах и порезах считаются компрессы из настойки крапивы.

Для приготовления настойки набить бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, залить спиртом или крепкой водкой, заткнуть пробкой и настоять на солнце 2 недели. Перед наложением компресса рану необходимо промыть. Компрессы следует менять через каждые 3 ч.

При незаживающих язвах, свищах, ожогах промыть рану известковой водой (1 ст.л. негашеной извести растворить в 1 л воды) и затем наложить повязку с мазью следующего состава:

смешать 100 г еловой живицы, 100 г свиного нутряного жира и 50 г пчелиного воска, прокипятить и остудить. Повязки с приготовленной мазью накладывать на пораженные места 2 раза в день.

ПЕРЕКИСЬ СНЯЛА БОЛЬ

Ушиб

В 1995 г. я упала на мостовой и повредила копчик. Прочитала в «ЗОЖ» № 5 за 2002 г. советы Ивана Павловича Неумывакина по лечению перекисью водорода.

Я смочила плотную марлевую салфетку перекисью, наложила на область копчика так, чтобы захватить и позвоночник. Сверху целлофан поплотнее, закрепила, надела тугие плавки и легла спать. Утром все сняла, салфетку постирала и вечером опять повторила. Лечилась я 10 дней, 5 дней – перерыв и опять 10 дней. Копчик больше не болит.

Адрес: Михеевой Анне Никитичне, 658090 Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Прудская, д. 21, кв. 63.

ЖЕЛТОК И СОЛЬ ВМЕСТО ГИПСА

Ушиб, растяжение

17 лет назад муж, забивая гвозди, попал себе молотком по большому пальцу руки. Дело было вечером в пятницу, к врачу уже не попадешь. Я предложила мужу сделать повязку из желтка с солью, но он отказался, хотя боль была такая сильная, что он даже побледнел.

В понедельник сделали снимок, наложили гипс, но состояние не улучшалось. Боль по-прежнему не давала покоя. Тут я уже настояла на том, чтобы наложить на палец свою повязку. На этот раз муж согласился. И что вы думаете? Боль через несколько минут стихла, жар спал, муж уснул первый раз за эти три дня.

Наутро моя повязка затвердела и стала, как гипс. Я ее разрезала ножницами и наложила новую.

Этот способ хорош в том случае, если растянули сухожилия, ушиблись, если беспокоят застарелые переломы.

Повязка накладывается на травмированную область. Для этого берется:

один сырой желток + 1/2 чайной ложки мелкой соли, все смешивается, получается однородная масса. Она выкладывается на марлевую салфетку, которую нуж-

но приложить к больному месту. Если это небольшой участок, можно использовать половину массы, остатки сохраняются в холодильнике на следующий день.

Повязку менять ежедневно, она затвердевает, как гипс, нужно ее резать ножницами и снимать.

Короче говоря, через неделю муж забыл о переломе и приступил к работе.

Адрес: Миннемуллиной Багие Ахметовне, 420110 Татарстан, г. Казань, ул. Зорге, д. 41, кв. 126.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Прекрасным средством лечения ушибов считается бодяга:

истолочь в порошок 2 ст.л. сушеной бодяги, развести порошок в 4 ст.л. теплой кипяченой воды и немедленно наложить на место ушиба повязку с этой смесью. Бодяга начнет действовать после испарения определенного количества влаги и предохранит от возникновения кровопотеков.

При ушибах суставов, растяжениях и вывихах (после вправления) рекомендуется после снятия льда пить отвар цветков арники горной или растирать больное место камфарным спиртом.

Арника обладает кровоостанавливающим и успокаивающим действием.

МНЕ ПОМОГАЕТ ЧЕРНАЯ РЕДЬКА

Пяточные шпоры

После публикации моего письма «Благодарю за спасение моей души» в «ЗОЖ» (№ 10 за 2003 год) хочу поделиться радостными чувствами от знакомства с вестником. У меня появилось столько друзей и единомышленников, что и подсчитать трудно. Хотя время было огородное, ответила на большинство писем и забыла, что значит одиночество. Не перестаю восхищаться мужеством людей: человек, только отошедший от инсульта, пишет мне письмо поддержки, больной рассеянным склерозом посылает стихи. Одинокая

девушка из детдома просит быть ей матерью, а молодая мама – стать бабушкой ее детям...

В знак признательности хочу подарить читателям вестника проверенный на себе рецепт лечения – компресс от *пяточных шпор*.

Черную редьку натереть на мелкой терке и приготовить компресс. Смесь накладывать на марлю, а на ногу надеть целлофановый мешок. Чтобы боль ушла, достаточно делать компрессы в течение 3 дней на ночь.

Адрес: Карповой Ларисе Корнеевне, 634059 Томск, ул. Ф.Мюнниха, д.3, кв. 198.

ЕСЛИ ДОЛГО НЕ ЗАЖИВАЮТ РАНЫ

Язвы диабетические, трофические, варикозные

В «ЗОЖ» (№ 1 за 2003 год) в рубрике «Отзовитесь» Валентин Васильевич Воротков из Ставропольского края просит совета в излечении незаживающей вследствие сахарного диабета язвы на ноге. Хотела бы поделиться рецептом, который помог мне в аналогичной ситуации.

Я купила в аптеке пузырек с порошком пенициллина, а на рынке – домашнее сливочное масло, несоленое и нетопленое.

Вскрыла пузырек с пенициллином и стерильной палочкой закладывала в пузыречек масло, постоянно размешивая его с порошком пенициллина, пока пузырек не заполнился.

Мазь готова. Ее класть на ранку, затем – пергаментную бумагу и забинтовать повязку. Менять 2 раза в сутки.

Хороший эффект, кстати, мазь дает при лечении трофических язв и при варикозном расширении вен.

Адрес: Литвиновой Марии Григорьевне, 352100 Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Ляпидевского, д. 21.

ПОРОШОК ИЗ КОПЫТА КОНСКОГО ЗАЛЕЧИВАЕТ ЯЗВЫ

Язвы трофические

Двадцать три года назад мне сделали операцию, удалили вены на обеих ногах, а до операции я мучилась около трех

лет, такие язвы были, что до кости съели кожу. Ноги очень чесались, гноились, я не могла нормально спать, такой сильный зуд был. Забинтую язвы и иду на работу, а работала в столовой, весь день на ногах. В райбольнице меня поставили на учет, а те мази, что сразу помогали снимать зуд – преднизолон, фурацилин, оксикорд, – перестали помогать. Главный хирург района Евгений Александрович Маркин рекомендовал мне сначала залечить язвы, а потом, мол, сделаем операцию.

И тут одна женщина посоветовала парить ноги в крутой (вишневого цвета) марганцовке, а потом присыпать черной золой пережженного конского копыта.

Я пошла в кузню, там насобирала кусочков (когда подковывали лошадям копыта, то их обрезали) от копыт, дома во дворе развела керогаз, на огонь поставила старую, оббитую эмалированную чашку, в нее наложила обрезков. Как сильно нагрелись, стали плавиться и вздуваться бульбами. Когда все обрезки расплавились, я затушила керогаз, остыла та черная зола, я ее потолкла бутылкой мелко.

Приду с работы, скорей управляюсь по дому, а затем воду нагрею, разведу марганец, ноги туда, и – о, Боже – сразу пропадает зуд. 5 минут попарю и сразу присыпаю этим черным порошком, он мигом сушит. За неделю я залечила эти страшные язвы.

У меня так и остались сзади выше пяток глубокие ямки под сухожилием на обеих ногах с обеих сторон, чуть не насквозь были дырки. Когда залечила язвы, легла на операцию, и вот до сих пор нет у меня язв. Иногда в жаркую погоду начинают чесаться те места, где они были, я промываю их соленой водой – и все проходит.

Да, чуть не забыла. Когда пересыпала язвы порошком, то сразу ложилась, а ноги клала на подушку и тепло укрывала и так лежала 1 час, а потом вставала и готовила ужин. Ноги уже не чесались. Утром тоже пораньше вставала, парила, присыпала и полчаса лежала.

Я живу на хуторе одна. «ЗОЖ» выписываю третий год, многие рецепты применяю на себе. Низкий поклон всем, кто делится рецептами. Огромное спасибо почтальонам,

что вовремя доставляют этот чудесный вестник. Я только получаю очередной номер – все бросаю и читаю от корки до корки.

Адрес: Паршиковой Полине Семеновне, 353716 Краснодарский край, Каневский р-н, х. Сухие Челбассы.

Комментарий Мазнева Н.И.:

Любое лечение не даст результатов, если не будут ликвидированы причины возникновения болезни. Кожные язвы голени связаны с нарушением питания кожи и подкожной клетчатки из-за нарушения местного кровообращения. Причины нарушения различны. Это и наследственность, и курение (облитерирующий эндартериит), малоподвижный образ жизни, характер работы, связанный с постоянным стоянием на ногах и т.п. Устранив причины, приведшие к заболеванию, легче будет излечивать и само заболевание.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

И СНОВА ПРО ЯЙЦО И ВОДКУ

Мигрень, диарея

Посылаю несколько простых советов по избавлению от болезней.

От головной боли. Многим из моих знакомых помогло такое средство:

разболтайте в стакане свежее куриное яйцо и залейте кипящим молоком доверху, размешайте и выпейте.

Если проводить такую процедуру в течение нескольких дней, мигрень прекращается. Пить можно утром или вечером.

От диареи.

50 г сухого чая, 250 г водки, 1 стакан сахара — все это варить на медленном огне 10 минут. Принимать отвар по 1 столовой ложке перед едой, через 10 минут можно кушать.

Адрес: Кислициной Александре Егоровне, 403622 Волгоградская обл., Руднянский р-н, с. Осички, ул. Октябрьская, д. 58.

Комментарий Костерова В.М.:

Головная боль — одна из реальных проблем. Особенно для людей старшего возраста. Рекомендация с куриным яйцом и водкой весьма интригующая. Попробуйте. Я в свою очередь хочу подсказать веками проверенный способ — использование головок красного клевера. Раньше делали настойку на самогоне.

Брали цветки красного клевера в той фазе цветения, когда головки его еще не до конца распустились.

Насыпали в емкость, например в литровую банку, при чем насыпали рыхло, не утрамбовывая и не уминая, а затем заливали самогоном до уровня, чтобы головки цветков были покрыты самогоном. Настаивать надо 3 недели, периодически встряхивая. После фильтрования можно принимать по 1-2 ч. ложки 3 раза в день до еды на протяжении 2 недель, после недельного перерыва курс повторить.

Известно противосклеротическое действие клевера, поэтому люди, страдающие этим заболеванием, могут взять данный рецепт на заметку.

Могу подсказать и способ снижения головной боли без каких-либо лекарств. Это смачивание головы водой.

Как только заболит голова, ее нужно намочить (помыть) водой. А вот какой, это вопрос, и мы его решим быстро. Кому-то помогает холодная вода. Я имею в виду воду комнатной температуры, ну, может, чуть ниже, а кому-то теплая, но не горячая. Поэтому нужно пробовать, какая подходит.

Не удивляйтесь, если вчера помогала холодная, а сегодня – теплая. Надо приспособиться. А не пробовали ли делать аппликации на голову кашицы из свежего капустного листа? Попробуйте.

Пропустите на мясорубке лист капусты. Нанесите эту кашицу на марлю или ткань и приложите к голове. Чтобы не намочить одежду и постель, что-нибудь придумайте изолирующее. Полежать с таким компрессом надо 15-20 мин.

То же самое можно сделать с листом лопуха, можно им обвязать голову (летом), только учтите, что прикладывать надо той стороной листа, которая светлая.

ЛУК И МЕД — ВРАГИ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Утомляемость

Не секрет, что в XXI веке ритм жизни приобрел бешеный темп, а это, в свою очередь, ведет к переутомлению — отсюда и болезни.

Предлагаю вам рецепт лука с медом от переутомления:

Смешать стакан сока лука (только не синего) и ста-

кан меда, хранить 3 дня при комнатной температуре, затем поставить в холодильник на 10 дней. Пить по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Пейте на здоровье.

Адрес: Игнатьевой Тамаре, 433300 г. Ново-Ульяновск, ул. Ремесленная, д. 8 а, кв. 4.

Комментарий Костерова В.М.:

В рекомендации использовать лук и мед от переутомления много резонного, ибо мед является общестимулирующим средством. Более того, в меде значительное количество глюкозы и мало фруктозы, а первая не требует энергии для расщепления до простых сахаров, поэтому является легким энергетическим продуктом. Кроме всего прочего, в меде масса других целебных компонентов (микроэлементы, гормоны). Вообще любые пчелопродукты можно использовать при переутомлении.

Замечу, что при переутомлении большое значение имеет крепкий, глубокий сон, ведь только во сне организм отдыхает по-настоящему, только во сне организм регулирует сам ритм работы своих органов, давая им расслабиться и отдохнуть.

В этом отношении хорошо, наряду с другим средствами, использовать настой шишек хмеля:

2 ст. ложки заварить 0,5 л кипятка, настоять 10 мин. и пить утром и вечером по стакану. И опять желательно в этот настой добавлять по 2 ч. л. меда.

А можно выпить состав на основе яблочного уксуса.

А это — полстакана кипяченой воды с растворенными там 2 ч. л. меда и столько же яблочного уксуса.

И СНОВА О ПОДМОРЕ

Аденома предстательной железы; болезни почек, гломерулонефрит; ожирение

Пишет вам пенсионерка 55 лет. Живу в замечательном месте на берегу Цимлянского водохранилища. Побережье — заповедная зона, а изобилие разных трав и цветов, отсут-

ствие фабрик и заводов делают воздух хрустальным. Мы — семья пчеловодов. Собираем мед, заготавливаем травы, делаем разные мази и настойки.

Как-то заболел родственник (аденома предстательной железы). Из-за слабого здоровья от операции отказался. Решила помочь ему и приготовила отвар из подмора пчел. В результате применения отвара восстановилось мочеиспускание, предстательная железа пришла в норму, аденома рассосалась. Так он избежал операции. Испытала этот рецепт на дочке — результат замечательный: дочь позабыла о больных почках.

У знакомой муж давно болел гломерулонефритом — стали поить его настойкой, и на второй день началось обильное выделение мочи, через некоторое время пропал белок, исчезли отеки лица, рук, он похудел, и при этом никаких побочных явлений не возникло.

Однажды пришла знакомая толстушка, пожаловалась, что сил нет ходить, заплыла жиром. Посоветовала ей начать очищение кишечника, печени, крови и дала настой из подмора пчел на спирте. В результате толстушка сбросила вес на 26 кг.

Хочу предложить несколько рецептов, которые помогли моим друзьям и родственникам, возможно, они пригодятся кому-нибудь еще.

Отвар из подмора пчел.

1 столовую ложку подмора залить 0,5 л кипятка, довести до кипения и варить на слабом огне 2 часа. Затем оставить для охлаждения при комнатной температуре на 1-2 часа. Процедить и пить отвар по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение месяца. Применять при аденоме предстательной железы, болезнях почек, гломерулонефрите и ожирении.

Настойка из подмора пчел.

В любую тару (например, банку 0,2, 0,5 или 0,7 л) насыпать пчел до половины и залить спиртом выше подмора на 3 сантиметра. Настаивать 15 дней в темном месте, затем процедить. Пить настойку взрослым 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды,

пока не наступит облегчение.

Настойка из трав.

Приготовить смесь из 20 плодов шиповника, 40 г пустырника, 20 г листа подорожника и 20 г листьев березы. Три столовые ложки смеси поместить в термос и залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 2-3 часа, процедить, добавить мед по вкусу. Пить настой теплым, полстакана три раза в день.

Лечение по такому рецепту способствует снятию отеков, воспалительного процесса предстательной железы, восстанавливает мочеиспускание.

P.S. Если у кого-то возникнут вопросы, отвечу при условии, что пришлете чистый конверт.

Адрес: Киреевой Зинаиде Викторовне, 404446 Волгоградская обл., Суровикинский р-н, Н. Чир, ул. Ленина, д. 108.

Комментарий Костерова В.М.:

Слов нет, подмор замечательное целительное средство от многих болезней, но автор методик явно преувеличивает. Кроме того, вынужден внести некоторые поправки, совершенно не обидные для автора, а на пользу нашего общего целебного дела.

Чаще всего подмор мы используем при лечении аденомы простаты. Я опишу, как это делаю я, имея большой опыт. Сверяя свои рецепты постоянно с рекомендациями специалиста, которого я бесконечно ценю и уважаю, а это знаменитый Э. Лудянский, к сожалению, ныне ушедший из жизни.

Брать надо пчелиного подмора не 1, а 2 ст. ложки, и кипятить не 2 часа, а 1 час. Принимать по 1 ст. ложке не 2 раза в день, а 3, и не до еды, а после, и не в течение месяца, а в течение 2-3 месяцев с перерывом между ними в 1 месяц.

Более того, скажу, что одного только применения внутрь недостаточно. Дополнительно нужно делать компрессы с настойкой подмора на область промежности на ночь, также в течении 2-3 месяцев. И это еще не все.

Параллельно с этим необходимо принимать по 1 ч. ложке цветочной пчелиной пыльцы, причем, как говорят медики, сублингвально, то есть под язык, и не глотать ее, а держать до рассасывания. Это делается затем, чтобы пыльца не попала под воздействие агрессивной соляной кислоты желудка и желудочного сока — они ее дезактивируют.

И даже это не все. Весьма желательно принимать еще или тыквенные семечки (из-за большого содержания в них цинка) по 30 штук ежедневно. Я же предпочитаю пользоваться дрожжами с цинком, они так и называются, и в аптеках не редкость.

И, наконец, последнее в дополнение ко всему, я использую внутрь водно-спиртовую вытяжку из лекарственного сбора, в состав которого входит зверобой (цветки), крапива (корневища), золотая розга (цветки). Понятно, почему я называю этот состав Звекразол.

Ректально, то есть в прямую кишку также на ночь необходимо вводить прополисные свечи. Как читатель сам догадался, таким образом мы блокируем простату со всех сторон — изнутри Зверказолом, а снаружи с одной стороны компрессом с настойкой подмора пчел, а с другой стороны прополисными свечами.

Свечи я предпочитаю делать сам из хорошего прополиса. Вот, применяя такой довольно сложный способ лечения, еще удается добиться положительных результатов при аденоме простаты.

В использовании подмора пчел при лечении других заболеваний я имел гораздо меньше опыта. Перечень, который дает автор метода, вполне реален, и нет оснований ей не доверять.

ОТ СТА БЕД

Насморк; боли в спине;
легких воспаление; ожог; раны

Рецептом, который дала мне соседка по даче, я пользуюсь более 30 лет. Она применяет состав для растирания суставов. Мне же он помогает от разных недугов.

В равных частях смешайте постное масло, скипидар, сахарный песок и нашатырный спирт.

Этот состав спасает меня от насморка. Если заложен нос, понюхаю — и начинает дышать. При болях в спине и остеохондрозе растираю больные места — тут же боль проходит. После двухстороннего воспаления легких меня замучила одышка. На ночь этим составом я натерла спину — и все прошло. Одним словом, чудо! А вот еще несколько рецептов из личного опыта.

Я готовила щи в скороварке, вдруг под огромным давлением горячие щи брызнули мне в лицо.

Я сразу взяла крахмал и обильно присыпала ожог.

Потом сделала мазь: один белок яйца взбила с 6 таблетками стрептоцида, добавила 1 столовую ложку растопленного сливочного масла. Боли быстро прошли, а через неделю я пошла в баню, пропарилась, и вся обожженная кожица слезла. Никаких следов на лице не осталось.

При незаживающей ране я сделала себе такую мазь.

На 1 столовую ложку сметаны взяла серу величиной с горошину и медного купороса с рисовое зернышко. На медленном огне сварила, один раз помазала — боль ушла, а болячка высохла.

Адрес: Миловановой Розе Степановне, 433507 г. Димитровград. До востребования.

Комментарий Костерова В.М.:

В письме читательницы Миловановой Р.С. мне понравился рецепт лечения ожогов. Понравился прежде всего своей простотой и доступностью, ведь важно самое первое время после ожога, и одним из лучших в народе средств считалась присыпка крахмалом. Об этом способе я не слышал очень давно, со времен, когда еще учился на курсах фитотерапии. Но, если мне позволят, я со своей стороны, сделаю небольшое дополнение.

В народе известно ранозаживляющее действие, и особенно при ожогах, облепихового и зверобойного масла. Облепиховое масло довольно сложно в изготовлении, а вот зверобойное готовится довольно просто. К тому же зверобоя сей-

час стало расти очень много (раньше было меньше), при чем повсеместно. Готовится зверобойное масло так:

летом в самый разгар цветения нужно нарвать цветочных (верхушечных) частей растений, рыхло, то есть не утрамбовывая, насыпать их в стеклянную емкость и залить свежим подсолнечным или оливковым маслом. Выставить на солнце и настаивать так 3 недели, систематически встряхивая, затем процедить.

Готовое масло должно быть рубинового цвета, если вы этого не добьетесь, значит, вы сделали что-то не так. Другой существующий способ получения зверобойного масла, основанный на продолжительном напаривании в духовке в течение 3-4 часов, не совсем правильный.

УТРЕННИЙ ТУМАН ЦЕЛЕБЕН

Коклюш; стоматит; заусенцы; геморрой; герпес; боль в колене

Хочу рассказать читателям вестника, как я лечила своих детей от *коклюша*. Этот совсем простой совет дала еще моя бабушка.

Нужно рано утром, на рассвете, гулять у воды. Утренняя дымка тумана, которая испаряется, и есть целебная сила, нужно, чтоб ребенок дышал полной грудью. Гуляла я со своими детьми от 30 минут и более. После прогулки укладывала их спать. И сон был спокойным. За неделю уже и следа не оставалось от этой болезни. И наши знакомые так вылечили свою дочь.

Много вопросов, как избавиться от *стоматита* и *язв во рту*. Мне лично самой помогли таблетки «Метилурацил». Они безвкусны. Я их растирала и засыпала ими язвочки. У меня несколько лет они то появлялись, то исчезали после лечения. Я не могла понять, от чего они у меня вообще появляются. Стала наблюдать за собой и выяснила, что, как только поем орехи (любые) – в чистом виде, в шоколаде или съем кусочек торта с орехами — сразу весь рот в язвах.

Есть такое коварное заболевание, как *заусенцы*. Придешь на перевязку, сестра срывает бинт — аж сердце заходится от боли. Как-то я выдернула заусенец, и весь палец разнесло, стал

нарывать. Неделю была на больничном, но все хуже и хуже становилось. И вот я решила полечиться своим методом.

Палец парила попеременно то в горячем настое календулы, то в соленом растворе. На стакан кипятка 1 столовую ложку календулы, минуты 2 кипятила и потом, чуть остынет, опускала палец, а потом — в соленую воду. И так — по нескольку раз в день. За 4 дня все прошло.

К *геморрою* прикладывала тампон с гречишным медом, можно и другой, но гречишный – самый хороший для этой процедуры.

Высыпания на губах мы в детстве лечили так. Окно запотеет и этим потом смазывали болячки — все быстро проходило.

Неприятная штука — *заноза*, а еще если она попадет под ноготь и нет возможности ее полностью вытащить! Моя бабушка в таких случаях поджигала кухонную тряпочку. Пока она горит, надо держать над дымом место, где заноза, после этого не бывает нарывов, все быстро заживает.

Как- то у меня стало сильно *болеть* левое *колено*. Давно, еще в юности, катались на лыжах и ушибла его. С тех пор оно подворачивалось. И вот я стала пить отвар сосновой хвои.

В 3-литровую кастрюлю насыпала 2 горсти хвои и наливала холодной воды до верха. 5 минут кипятила и настаивала часа четыре, потом процеживала и ставила в холодильник. Пила вместо воды весь день.

Боль постепенно ушла. Колено как будто и не болело вовсе.

Адрес: Агарковой Ираиде Викторовне, 470033 Казахстан, г. Караганда, ул. Локомотивная, д. 149, кв. 6.

Комментарий Костерова В.М.:

В письме читательницы Агарковой И.В. из Казахстана мне больше всего понравился рецепт лечения коклюша, которым пользовалась еще ее бабушка. Это абсолютно народный способ лечения, и нужно особо поблагодарить автора за напоминание о подобных приемах.

Можно сказать больше, на втором этапе этой методики рекомендовалось валяться голышом по утрен-

ней росе, не рискуя простудиться. После валяния необходимо было надевать теплое белье и продолжительно быстро ходить.

Так же рекомендовалось лечить и скованность суставов, их болезненность, но в этом случае надо было ходить по утренней росе босиком минут 15-20. А затем надевать теплые шерстяные или из собачьей шерсти носки и, опять же, быстро и долго ходить. Таких процедур следовало делать 5-6 ежедневно.

Заслуживает внимания и рецепт от геморроя, в котором она рекомендует к геморроидальным шишкам прикладывать гречишный мед. Абсолютно с ней согласен. В данном случае гречишный мед — лучший, кстати, у него самое высокое диастазное число (упрощенно говоря, это один из важных показателей целебной силы меда). Я поступаю несколько по иному, и мой способ, мне кажется, более удобный.

Я смешиваю гречишный мед с ржаной мукой примерно в равных соотношениях и долго вымешиваю эту смесь как тесто. Чтобы смесь не прилипала к рукам, почаще припудриваю руки мукой. Затем тесто раскатываю в жгутик и ножом режу на фрагменты длиной 15 мм, после чего выкатываю по форме свечи с заостренным концом. Храню в морозилке, после того как достанешь свечу оттуда, она твердая, и ее свободно можно вводить в прямую кишку. Минут через 5 свеча уже полностью размягчается, а затем и рассасывается.

Характерно, что такие свечи снимают болевые ощущения и прекращают кровотечения. Ставить их следует ежедневно от 2 до 5 дней подряд, сообразуясь с ситуацией.

В отношении лечения высыпаний на губах конденсатом, который осаждается в доме на стеклах (как говорит читательница "потом"). Высыпания эти — герпесной природы, и это препротивная штука. Кстати, если мы убрали высыпания, то это не говорит о том, что уничтожили и вирус герпеса, он будет циркулировать в организме пожизненно, бороться с ним радикально пока не научились.

Вирус герпеса не "любит" тую. Высыпания на губах мы успешно лечим путем частого смазывания их настойкой туи. Я эту настойку делаю следующим образом:

в начале лета, как только на туе образуются зеленые шишки, срываю их и заливаю водкой в соотношении 1:10, то есть на 1 часть шишек 10 частей водки. Настаиваю 3 недели в темноте. Готовая настойка должна насыщенно пахнуть хвоей.

В отношении стоматита. Лечить, а тем более предупреждать стоматит нам удается с помощью прополиса. Здесь широкое поле деятельности — можно делать ингаляции, для чего взять 10 мл 20-процентной его настойки, разбавить пополам водой и вдыхать ртом воздух над кружкой или бокалом с прополисом. Еще проще жевать кусочек прополиса величиной с ядро лесного ореха. Можно прополисной водой полоскать рот. Автор проявила хорошую наблюдательность и способность аналитически мыслить, установив, что провокатором стоматита явились орехи. Побольше бы таких аналитиков.

ХОЛОДНАЯ ВОДА ОТ ПОТЛИВОСТИ НОГ

Потливость ног повышенная; простуды, ангина

В «ЗОЖ» № 13 за 2003 год на стр. 26 прочитал заметку: «Если мокнут подошвы». У меня есть более удобный способ избавиться от потливости ног. Сам я им пользуюсь уже 30 лет. Он не обременителен, но обязателен.

Встав утром, после зарядки, если вы ее делаете, под краном в ванной мойте ступни ног холодной водой. Минуты 2-3. Ступни не вытирать. Пока чистите зубы, умываетесь, они обсохнут.

Чтобы не было осложнений, сначала ступни обмывать водой с температурой тела 36-37°С. Через неделю снижать температуру воды на 1-2 градуса. Таким образом, через 2-3 месяца дойдете до температуры холодной воды и зимой, и летом. И забудете, что такое потливость, насморк, ангины.

Можно наливать воду в ванну по щиколотки и ходить до 5 минут. Но редко кто выдерживает.

Адрес: Бабылеву Ю.С., 244035 Калужская обл., г. Обнинск, ул. Королева, д. 31, кв. 32.

Комментарий Костерова В.М.:

Потливость ног – вещь несмертельная. Но пренеприятнейшая, и не совсем простая, как ее представляет читатель из Обнинска Бобылев Ю.С. Мне приходилось много с этой проблемой заниматься, и лучше способа, чем парить ноги в отваре шалфея, я не нашел.

Нужно взять 100 г шалфея, залить его 1 л кипятка, на слабом огне кипятить 15 мин., выключить огонь. Утеплить и настоять 1 час. Настой разбавить водой до 3 – 5 л и еще в горячем парить ноги в течении 20 минут. Таких процедур надо сделать 4-5, затем — недельный перерыв и снова повторить.

Значит ли, что рецепт автора не заслуживает внимания? Ни в коем случае, даже начинать я бы рекомендовал с него.

ХВОЯ — ИСПЫТАННОЕ ЛЕКАРСТВО

Бронхит хронический, простуды, ОРЗ, отит; остеохондроз шейный; грибок на ногах

Выписываю и регулярно читаю «ЗОЖ». Неудивительно, что именно в последнее десятилетие наблюдается резкий поворот к опыту лечения народными средствами. Хочется помочь всем больным, особенно когда знаешь, что качество многих отечественных лекарственных препаратов не только не соответствует мировым стандартам, но большинство из них зачастую являются подделками, а число заболевших неизвестными болезнями неуклонно растет. На помощь должны прийти препараты эфирных масел хвойных деревьев, повышающие защитные свойства организма человека.

Расскажу о некоторых из них. Наибольшую ценность представляют концы боковых веток деревьев величиной 25—30 сантиметров. В народе их называют *«лапником»*. В семействе сосновых деревьев особое место занимает пихта, так как в ее иглах и коре больше эфирного масла, чем его содержится в кедре, сосне и ели.

Сосновые почки — испытанное средство при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей и хроническом бронхите.

Для приготовления микстуры берут 50 г почек, заливают двумя стаканами кипятка и настаивают в теплом месте в течение двух часов. Процеживают, добавляют в настой 500 г сахара и варят сироп или же процеженный настой смешивают с 50 г пчелиного меда. Приготовленная таким способом микстура особенно хороша для детей. Принимают в течение дня по 5-6 ложек.

Или же:

берут 50 г почек и варят их в течение 20 мин. с 0,5 л свежего коровьего молока. Это доза для взрослых на один день. Для детей ее делят на два дня.

Эфирные масла хвойных деревьев имеют широкий диапазон действия. Это объясняется тем, что в масле содержится более ста компонентов, хотя в сосновом и пихтовом масле выделено и описано 35 наименований, а в еловом — 45.

Нужно иметь в виду, что у некоторых людей пихтовое масло вызывает аллергию. Проявляется она легким покраснением, которое через два-три дня исчезает. Таким больным принимать пихтовое масло не рекомендуется.

Проверить, вызовет ли масло реакцию организма, просто: на тыльную часть руки, на грудь или на ногу накапать 10-15 капель пихтового масла и втереть. Если на следующий день на теле не появятся красные пятна, значит, можно начинать лечение.

При *острых респираторных заболеваниях* следует:

втирать несколько капель пихтового масла в кожу вокруг носа, в подчелюстную и затылочную области. Эти зоны имеют значительное количество биологически активных точек.

При *хроническом адгезивном отите, шейном остеохондрозе, при боли в области сердца, суставах* рекомендуется наружное применение пихтового масла путем втирания или компресса. Обычно улучшение общего состояния отмечается сразу или же через 2-3 дня, исчезают боли, уменьшаются воспалительные явления в той области, куда наносилось пихтовое масло.

Грибок на ногах. Делать примочки на 25 — 30 мин. пихтовым маслом. Если грибок находится на ногтях пальцев, то

необходимо погрузить кончики пальцев в ванночку с пихтовым маслом на 25 — 30 мин. Лечение длится 5-10 дней, в зависимости от состояния здоровья.

Опрелость ног. Смазывать пихтовым маслом 2-3 раза в день. Результаты будут лучше, если накладывать повязку, пропитанную пихтовым маслом на 10 — 12 мин.

Во время лечения пихтовым маслом употребление спиртных напитков любой крепости несовместимо, иначе положительных результатов не добиться.

Адрес: Емельянову Ивану Сергеевичу, 664033 г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 333 «д», кв. 19.

Комментарий Костерова В.М.:

Из нескольких рекомендаций, присланных автором Емельяновым И.С., наибольший интерес представляют рецепты с использованием сосновых почек при лечении органов дыхания, в частности бронхитов. Но следует уточнить, каких же бронхитов, и с какой целью применяют почки сосны.

С давних времен в народе знали, что почки сосны "разбивают" мокроту, то есть делают ее жидкой, чем способствуют отхаркиванию. Я знаю много случаев, когда больным это приносило много страданий. При обильной густой мокроте несовместимо использование корней солодки, которая способствует увеличению секреции мокроты. Вот тут-то и помогут почки сосны. В данном случае хорошо помогает ингаляция отваром сосновых почек.

Если мокроты выделяется, наоборот, мало и кашель сухой, то будет уместно проводить лечение почками сосны, которые способствуют устранению кашля и обеспечат антибактериальное действие. Совместное использование автором почек сосны с медом надо только приветствовать, но вот сколько времени варить сироп или до какой консистенции, он, к сожалению, не указал.

Кстати, 500 г сахара на 2 стакана кипятка, да еще варить, не многовато ли? Я бы взял сахара 1 стакан, а это примерно 300 г, и варил до консистенции жидкого меда.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

☐ Животные – друзья и доктора _____ экз.

☐ Методики доктора Бубновского _____ экз.

☐ Методики доктора Наумова _____ экз.

002

_____ _____

Ф.И.О. Индекс

_____

Адрес

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **три издания, указанные в купоне.**

Стоимость любой книги – 33 рубля плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и могут составить от 23 до 42 рублей. Цена доставки берется почтой за 500 г. В этот вес укладываются 3 книги. Можно сэкономить на доставке, объединившись в заказе книг со знакомыми.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

ПВ _____ место _____ литер _____

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	январь 1 (58)	февраль 2 (59)	март 3 (60)	апрель 4 (61)	май 5 (62)	июнь 6 (63)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) **24222/19777**	X	X	X	X	X	X
«Экономный» (МАП/АПР) **99609/41777**		X		X		X

ИДЕТ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2008 г.

Подписка – важный момент в наших с вами отношениях. Она – единственная гарантия стабильности и того, что вы получите все номера. Подписных индексов два: один – по каталогу «Почта России» (МАП), другой – по каталогам «Роспечать» и «Пресса России» (АПР). На последней странице мы публикуем схему получения и подписные купоны.

Вам останется только выбрать вариант подписки на первое полугодие 2008 года (*ежемесячный* или *экономный)* и вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

Подписные индексы
на ЭКОНОМНЫЙ ВЫПУСК:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **41777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

По этим индексам получение журнала будет идти через месяц — в *феврале, апреле, июне*.

Обратите внимание – нумерация журнала сквозная. Поэтому те, **кто решил сэкономить**, получат только 2(59), 4(61) и 6(63) номера.

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ» – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Мы начинаем выпускать книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». В ближайшее время выйдут три издания:

- **Животные – друзья и доктора** *(по письмам читателей)*
- **Методики доктора С.М. Бубновского** *(оздоровление позвоночника и суставов)*
- **Методики доктора Д.В. Наумова** *(болезни ЖКТ, крови и лимфы).*

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом.

Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 127.